Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ajos tiernos con mollejas y huevos



Ingredientes:

15 ajetes tiernos
300 grs. de mollejas (de cordero)
4 huevos
3 dientes de ajo
1/2 pimiento morrón
Perejil picado
Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Pon a dorar, en una tartera con aceite, los dientes de ajo y los ajetes tiernos troceados. Añade las mollejas limpias y salpimentadas. Espolvorea con perejil picado y rehoga todo junto unos minutos. Casca encima los huevos y sazona. Hornea a 190 grados durante 2 - 3 minutos.
Sirve y acompaña con unos aros de pimiento morrón fritos.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alas de pollo con brócoli frito



Ingredientes:

12 alas de pollo
250 gr. Brócoli
1 cuch. De pimentón
2 ajos
2 huevos
Aceite virgen extra
Sal
Pimienta
Perejil

Elaboración:

Limpia las alas de pollo, quitándoles la punta, córtalas en dos y salpiméntalas.
Pica los ajos finamente, colócalos en un bol con aceite, pimentón y un poco de perejil picado. Bate la mezcla e incorpora las alas, úntalas bien y colócalas en una bandeja de hornear. Asa en el horno a 200º c, durante 15 minutos.
Corta el brócoli en ramilletes, escáldalos durante 4 minutos en agua hirviendo con sal y escúrrelos.
Pasa los ramilletes de brócoli por huevo batido y fríelos en aceite caliente. Retíralos y escúrrelos en un plato forrado con papel absorbente de cocina.
Sirve en una fuente, colocando en el centro los ramilletes de brocoli y alrededor las alitas. Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: el pimentón de la Vera (Extremadura) goza de un microclima privilegiado para su desarrrollo. En el mercado encontrareis dos tipos: pimentón dulce o picante. Para elaborar este plato podéis usar el que más os guste e incluso mezclarlos a partes iguales.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alas de pollo con champiñones



Ingredientes:

8 champiñones
8 alitas de pollo
8 lonchas de beicon
2 dientes de ajo
3 pimientos verdes
Pan rallado
Pimienta negra molida
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Limpia las alas de pollo y salpimenta. Colócalas en una tartera de horno y mete al horno a 200 grados durante 20 minutos.
Limpia los champiñones, quítales el tallo (para luego rellenar) y ponlos en un recipiente de horno. Pica los tallos, mételos en el sombrero de los champiñones y sala. Pica 3 lonchas de beicon y rellena los champiñones.
En un bol mezcla bien el pan rallado, los ajos y el perejil picado y vierte sobre los champiñones. Echa un poco de aceite sobre los champiñones y mételos al horno a 200º durante 15 minutos.
Corta los pimientos verdes en tiras, pica el resto del beicon y saltéalos en la sartén con un poco de aceite.
Pon las alas espolvoreadas con perejil en una fuente grande. Coloca los champiñones al lado y en la mitad los pimientos y el beicon. Vierte la salsa que queda en la sartén sobre los champiñones.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Rosado

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alas de pollo con tomate al romero



Ingredientes:

1 kg. de alitas de pollo
24 chalotas
4 tomates maduros
1 cebolla
7 dientes de ajo
aceite virgen extra
sal
pimienta
azúcar
1 rama de romero
1 rama de perejil

Elaboración:

Pica la cebolla y 4 dientes de ajo y pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando tome color, agrega los tomates pelados, despepitados y picados. Añade una pizca de sal, una pizca de azúcar y la rama de romero. Cocina durante 20 minutos.
Pon un poco de aceite en una sartén, añade las chalotas, dóralas y confítalas a fuego suave durante 15 minutos.
Corta las alitas en tres y retira el extremo que carece de carne. Pon 3 dientes de ajo (con piel) en una sartén con aceite, añade las alitas y fríelas. En 4 minutos aproximadamente estarán a punto.
Sirve la salsa de tomate en una fuente, encima pon las chalotas y alrededor dispón las alitas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Casi toda la grasa de la carne de pollo se encuentra en la piel. Si os preocupa podéis retirársela antes de cocinarla. En el caso de las alitas, os aconsejo quitarles los extremos sobrantes de la piel con un cuchillo.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alas de pollo en escabeche



Ingredientes:

12 alas de pollo
3 puerros
2 zanahorias
200 gr. de judías verdes
½ calabacín
1 berenjena
8 espárragos verdes
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de vinagre
aceite virgen extra
sal
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
unos granos de pimienta negra
pimentón

Elaboración:

Limpia las alas de pollo, retírales la punta más estrecha y córtalas por la mitad siguiendo la coyuntura. Salpimiéntalas y fríelas en una sartén con un poco de aceite.

Pásalas a una cazuela amplia y baja. Agrega los dientes de ajo, la cebolleta partida por la mitad, un par de hojas de laurel, una rama de tomillo, un vaso de vino blanco, uno de vinagre, un par de vasos de aceite, un poco de pimentón y unos granos de pimienta negra. Cocina durante 20-25 minutos.

Limpia la berenjena, córtala en rodajas de 1 cm., sazónalas y déjalas reposar durante unos 20-25 minutos para que suelten el exceso de agua.

Limpia los puerros, las zanahorias y las judías. Córtalas en juliana fina y cocínalas a la plancha con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cuando estén a punto, retíralas a una fuente amplia. Corta el calabacín en bastones y los espárragos por la mitad. Cocínalos a la plancha junto con las rodajas de berenjena. Sirve las verduras a la plancha sobre una fuente amplia, coloca encima las alitas y riega con el escabeche.

Consejos:

Si cocináis con sartenes y cazuelas antiadherentes, es conveniente utilizar cucharas y tenedores de madera para que no se desprenda el material.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alas de pollo rellenas



Ingredientes:

12 alas de pollo.
100 grs. de jamón crudo.
2 morrones rojos.
1 morrón verde.
1 morrón amarillo.
Harina para freír.
2 dientes de ajo.
Aceite.
Sal y pimienta

Elaboración:

Para asar los morrones (rojos, verdes y amarillos), ponles un poco de sal y aceite. Colócalos en el horno a 180 °C durante 20-25 minutos.
Corta el jamón y medio morrón rojo en juliana.
Retira el primer hueso de cada ala. Rellena este hueco con jamón y morrón rojo. Adereza con sal y enharina las alas. Pínchalas con un palillo paraque no se salga el relleno. Fríelas en una sartén con aceite, junto con 3 dientes de ajo enteros y con piel, durante 6-8 minutos.
Retira los morrones del horno, pélalos, quítales las pepitas y córtalos entiras.
Sirve las alas rellenas acompañadas con los morrones asados cortados en tiras y condimentados con sal y aceite.

Consejos:

Una vez que compramos el pollo, debemos guardar el pollo bien refrigerado y nunca esperar a consumirlo mas de dos o tres días. No debemos utilizar con otros alimentos, los utensilios o recipientes utilizados antes de cocinar el pollo, como por ejemplo la tabla de madera.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas caseras



Ingredientes:

500 g de carne de ternera picada
20 g de miga de pan
3 cebollas
1 vaso de leche
2 cucharadas de harina
3 dientes de ajo
1 huevo
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino blanco
Aceite
Pimienta negra molida
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar.
Bate el huevo, el perejil y los ajos previamente picados con la miga de pan.
Echa sal y pimienta negra a la carne y añade a lo anterior.
Con la masa resultante haz las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite. Dóralas y guárdalas en un plato.
Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde hemos frito las albóndigas. Añade 2 cucharadas de harina y mezcla bien. Echa el caldo de carne y el vino blanco y deja que se haga durante unos minutos. Pon las albóndigas en otra cazuela y vierte la salsa por encima. Deja a fuego lento durante 10 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés.
Pon las albóndigas en una fuente grande para servir.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas caseras



Ingredientes:

500 g de carne de ternera picada
200 g de miga de pan
1 vaso de leche
1 huevo
2 dientes de ajo
3 cebollas
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino tinto
harina
aceite virgen extra
sal
perejil
pimienta negra molida

Elaboración:

Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar.
En un bol pon la carne picada, el huevo, los ajos finamente picados y un poco de perejil picado. Salpimienta y mezcla bien hasta que quede una masa homogénea.
Escurre la miga de pan e incorpórala a la mezcla anterior. Amasa bien. Prepara las albóndigas y pásalas por harina y fríelas en una sartén con unas 7 cucharadas de aceite. Dóralas y colócalas en un plato con papel de cocina para que escurra el aceite. Pásalas a una cazuela.
Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde has frito las albóndigas. Añade 1 cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte el caldo de carne y el vino tinto y deja que se cocine durante 15 minutos. Pasa la salsa por un pasapurés y viértelo sobre las albóndigas. Guisa conjuntamente las albóndigas y las salsa durante 10 o 15 minutos.
Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

A la hora de hacer albóndigas, es muy importante añadir miga de pan remojada en leche. De esta forma quedarán más jugosas y no se desharán al freír. También se puede añadir una parte de carne de cerdo.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas con espinacas



Ingredientes:

400 grs. de carne de vacuno picada
400 grs de papada de cerdo picada
8 champiñones
Miga de pan
Leche
100 grs. de espinacas cocidas
2 huevos
Aceite
Sal y pimienta
Harina
Perejil picado
Para la salsa:
2 cebollas
2 cebolletas
3 dientes de ajo
2 tomates
Un poco de caldo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Mezcla la carne con la papada, las espinacas troceadas y la miga de pan remojada en leche. Salpimenta, añade los huevos y sigue mezclando. Dale forma a las albóndigas, pásalas por harina y fríelas hasta que se doren.
Para hacer la salsa, trocea toda la verdura y póchala en una cazuela con un poco de aceite. Añade un poco de caldo si queda seco y pon a punto de sal. Déjalo hacer unos 15 minutos a fuego lento. A continuación, pasa esta salsa por el pasapuré e introduce en ella las albóndigas.
Aparte, saltea los champiñones, limpios y cortados en laminas. Vierte este salteado en la cazuela y espolvorea con perejil picado. Por ultimo, déjalas hacer a fuego suave durante 15 minutos y sirve.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas con jamón y queso



Ingredientes:

600 gr. de carne picada
150 gr. de jamón
100 gr. de queso
1 huevo
100 gr. de miga de pan
un poco de leche
4 tomates
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
harina
agua
aceite virgen extra
sal
azúcar
pimienta
perejil

Elaboración:

Pica los dientes de ajo y la cebolla y pon a pochar en una sartén con aceite. Haz un corte (en forma de cruz) en la parte inferior de los tomates y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo. Pélalos, trocéalos y añádelos a la sartén. Agrega una pizca de sal y de azúcar y cocina durante 20 minutos.

Pon la miga de pan a remojar con un poco de leche. Cuando se empape bien retírale la leche sobrante.
Mezcla en un bol, la carne picada, el jamón picado, el pan remojado y escurrido, el huevo y un poco de perejil picado.
Salpimienta y amasa a mano hasta conseguir una masa homogénea.

Corta el queso en dados. Coge pequeñas porciones de carne, coloca en el centro de cada una, un dado de queso y forma las bolitas.

Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Sirve en el fondo de la fuente la salsa de tomate y coloca encima las albóndigas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Si te sobra carne picada, puedes saltearla en una sartén hasta que cambie de color y adquiera un tono marrón, sin que se cocine totalmente. Luego puede utilizarse sobre una pizza o cocinarla con salsa de tomate para hacer una salsa boloñesa.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas con salsa de queso



Ingredientes:

500 gr. de carne picada de ternera
2 patatas cocidas
1 cebolla
1 zanahoria
harina
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Para la salsa:
200 gr. de queso
½ vaso de nata
1 puerro
1 cebolla
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 rama de perejil
agua
sal

Elaboración:

Pon en una cazuela con agua, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 pimiento, la rama de perejil y una pizca de sal. Cuece durante 10 minutos e incorpora el queso. Deja cocer durante 10 minutos más y cuela el caldo sobre una cazuela amplia de fondo bajo. Vierte la nata y deja reducir durante 10 minutos.

Pica la cebolla y la zanahoria finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite.

Pela las patatas y aplástalas con un tenedor. Mezcla la carne con las patatas, y las verduras. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Amasa hasta que todos los ingredientes queden perfectamente unidos.

Forma bolitas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre papel absorbente de cocina.
Para servir, pon la salsa en el fondo de la fuente, coloca encima las albóndigas y espolvoréalas con perejil picado.

Consejos:

En cuanto metas el tenedor a las albóndigas, verás como se deshacen. Si quieres que te queden un poco más compactas, puedes añadir un huevo crudo a la masa antes de formar las bolitas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas con tomate



Ingredientes:

400 gr de carne picada (mitad cerdo y mitad ternera).
1/2 cebolla picada.
1 cucharada de perejil picado.
1 rebanada de pan de molde remojada en leche fría.
3 huevos frescos
Sal
Harina.
Salsa de tomate

Elaboración:

Coloca la carne picada en un bol y añade la cebolla pochada, el perejil, la miga de pan escurrida y los huevos y trabaja hasta que todo quede bien compactado. Calienta aceite en una sartén, haz bolas con la masa de carne, enharínalas y dora en el aceite caliente.

Coloca en una cazuela de barro el tomate y, cuando rompa a hervir, añade las albóndigas dando al conjunto un hervor de unos cinco minutos.

Consejos:

La masa de albondigas queda más blanda y esponjosa si añadimos a la receta anterior 1/2 manzana reineta.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas de cocido



Ingredientes:

250 gr. de zancarrón (morcillo) o carrilleras
250 gr. de garbanzos cocidos
2 zanahorias cocidas
1 puerro cocido
Harina
Perejil picado
Aceite

-Para la salsa de tomate
4 tomates
3 dientes de ajo
1 cebolla
Aceite
Sal y azúcar

Elaboración:

Pasa los garbanzos, el puerro y las zanahorias por el pasapuré. Agrégale la carne picada y mézclalo todo bien (si queda demasiado ligero, añádele un poco de pan rallado). Dale forma a las albóndigas.
Para preparar la salsa de tomate, pon a pochar en una cazuela la cebolla, los tomates y los dientes de ajo, todo limpio y troceado. Sazona y añade también una pizca de azúcar. Déjalo hacer durante 30 minutos. Pasa la salsa por un pasapuré.
Reboza las albóndigas en harina y fríelas en una sartén con aceite. Sirve las albóndigas de cocido con la salsa de tomate y espolvorea con perejil picado. También puedes introducirlas en la salsa. Déjalas hacer unos minutos y sirve.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Albóndigas de conejo



Ingredientes:

Las sobras de un guiso de conejo, con su salsa.
12 hojas grandes de lechuga
Leche
Sal
2 huevos
Miga de pan
Perejil picado

Elaboración:

Deshuesar y desmigar la carne del conejo, después de haberla separado de salsa del guiso, que reservaremos en un cacillo aparte. Mezclar la carne con dos huevos, perejil picado y la miga de pan, previamente bañada en leche.
Escalfar a continuación las hojas de lechuga, sumergiéndolas durante un segundo en agua que haya roto a hervir. Retirarlas, escurrirlas y extenderlas abiertas sobre un paño.
Preparar las albóndigas con la masa que hemos preparado, dándoles forma con la mano. Envolver cada albóndiga en una hoja de lechuga y reservar en una cazuela ancha y baja.
Añadir la salsa, después de haberla triturado con la batidora, poner al fuego y, cuando rompa a hervir, mantener a fuego lento, con la cazuela tapada durante 10 o 15 minutos. Si la cantidad de salsa es demasiado corta se puede alargar con un caldo de ave, carne o verduras

Consejos:

Original preparación en base a las sobras de un guiso de conejo del día anterior. Resulta un plato sabroso.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Albóndigas de patata y carne



Ingredientes:

1/4 kg. de patatas
400 grs. de carne picada
1 huevo
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
Harina
Huevo batido
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Agua
1/2 l. de salsa de tomate

Elaboración:

Cuece las patatas en agua con sal. Deja enfriar, pélalas y haz con ellas un puré espeso pasándolas por el pasapurés.
En un bol, mezcla el pimiento y dos dientes de ajo picaditos, así como el pan rallado, la carne salpimentada y un huevo. Mézclalo todo bien. Agrega al puré y vuelve a mezclar con fundamento.
Haz pelotitas con la masa, rebózalas en harina y huevo y fríelas en abundante aceite no muy caliente junto con dos dientes de ajo sin pelar. Cuando estén doraditas añádeselas a la cazuela con salsa de tomate y deja que se hagan entre 10 y 15 minutos a fuego lento.

Consejos:

Se trata de un plato laborioso que además de resultar barato trae recuerdos muy caseros.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas de pavo con semillas de mostaza



Ingredientes:

750 gr. de carne de pavo picada
2 cebolletas
1 diente de ajo
1 huevo
3 pimientos morrones
1 pimiento verde
½ vaso de vino blanco
1 vaso de caldo
200 gr. de semillas de mostaza
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
agua
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pon la carne picada en un bol, salpimiéntala y espolvoréala con un poco de perejil. Haz un agujero en el centro y añade el huevo.
Pica una cebolleta y el diente de ajo y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando vaya tomando color, agrégalo a la carne. Amasa con las manos hasta que quede una masa homogénea.
Forma bolitas, pásalas por las semillas de mostaza y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre papel absorbente de cocina.
Para la salsa, pica la otra cebolleta y pon a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando vaya tomando color, agrega los pimientos troceados. Rehoga, vierte el vino blanco y el caldo, cocina durante 30 minutos y pasa por el pasa purés. Para espesar la salsa, agrega un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. Añade las albóndigas y cocínalas durante 15 minutos. Sirve en una fuente. Pica el pimiento verde en bastones, saltéalo en una sartén con un poco de aceite. Sazónalo y sirve sobre las albóndigas.

Consejos:

La carne de pavo es un alimento magro, fácil de digerir y bajo contenido en grasa y colesterol. El aporte calórico es moderado, menos de 130 Kcal/100 g de media, aspecto importante para quienes buscan una comida ligera y sabrosa.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Albóndigas de pollo



Ingredientes:

800 gr. de carne picada de pollo
100 gr. de miga de pan
½ vaso de leche
3 dientes de ajo
1 huevo
1 cebolla
1 pimiento rojo
2 tomates
2 zanahorias
2 vasos de vino blanco
1 vaso de agua
harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pela los dientes de ajo y májalos con un poco de perejil picado.
Pon en un bol, la miga de pan y la leche y deja que se empape bien.
Pica la cebolla y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté dorada, agrega el pimiento picado, las zanahorias y los tomates, pelados y picados. Sazona todo y cuando esté dorado, añade 1 cucharada de harina, rehoga brevemente y vierte el vino y el agua. Cocina durante 15 minutos.
Pon en una fuente grande, la carne de pollo, una pizca de sal, una pizca de pimienta, la miga remojada en leche, el majado de ajo y perejil. Mezcla bien y agrega el huevo. Sigue mezclando hasta conseguir una pasta homogénea. Forma las bolas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Introduce en la salsa, cocina durante 10 minutos y sirve.

Consejos:

La carne de pollo es muy fácil de digerir, además es un alimento muy adecuado en dietas de control de peso, siempre y cuando se elijan las piezas del animal más magras como la pechuga, se elimine la piel y se prepare a la plancha o al horno, técnicas culinarias que exigen poca aceite.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Albóndigas sorpresa



Ingredientes:

1 pimiento verde
2 dientes de ajo
Perejil picado
Harina y aceite

-Para las albóndigas:
450 gr de carne picada de ternera
50 gr de carne picada de cerdo
2 huevos
Un chorro de leche
100 gr de pan rallado
150 gr de queso cremoso
Perejil picado
Sal y pimienta

Para la salsa española:
1 cebolla y 1 tomate
1 pimiento rojo pequeño
2 zanahorias y un puerro
200 gr de cahmpiñones
4 dientes de ajo
1/2 kg de carne en trozos
1/2 litro de agua
1 vaso de vino blanco
Pimienta y una cucharadita de laurel
Aceite y sal

Elaboración:

Para preparar la salsa española: en una cacerola con aceite fríe la cebolla. El tomate, el pimiento, las zanahorias, el puerro y los champiñones, todo bien limpio y picado. Añade los trozos de carne; después, los ajos pelados y picados, y rehoga. Salpimenta.
Vierte el vaso de vino blanco y el agua. Pon a punto de sal y deja cocer durante 30 a 40 minutos. Cuanto más tiempo cueza, más concentrada saldrá la salsa. Por último tritúrala con la batidora y añade el laurel.
Mezcla los ingredientes de las albóndigas (excepto el queso), dándoles una forma un poco grande. Haz unos hoyos e introduce trocitos de queso, cerrándolos a continuación. Pásalas por harina y fríe en abundante aceite, a fuego lento, junto con dos dientes de ajo. Agrega las albondiguillas a la salsa, espolvorea con perejil picado y deja cocinar unos 10 minutos.
Por último, fríe un pimiento verde en aros o en tiras y sirve las albóndigas con su salsa decoradas con el pimiento frito.

Consejos:

Es recomendable no congelar la carne picada pues al congelarla y descongelarla pierde propiedades y aumentan los microorganismos que pueden ser perjudiciales para la salud

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Aleta de ternera rellena a las especias



Ingredientes:

1 aleta de medio kilo de ternera
3 huevos cocidos
400 grs. de jamón salado en lonchas
2 hojas grandes de acelgas
10 judias verdes
Sal
Orégano
Tomillo
Laurel
Aceite de oliva
Vino blanco
Caldo

Elaboración:

Extender la aleta sobre una tabla. Sazonar el interior y distribuir sobre ella, formando hileras alternas, las zanahorias y las judías verdes, lavadas, limpias y a medio cocer.
Extender sobre otra tabla las hojas de acelga (se pueden utilizar hojas de espinaca) escaldadas sin la penca durante 2 minutos en agua hirviendo. Cubrirlas con las lonchas de jamón cortadas muy finas y formar una hilera en el centro con los tres huevos cocidos.
Formar un rollo y colocarlo en un lado de la aleta. Enrollar la aleta, atándola para que quede bien prieta.
Calentar el horno a temperatura media. Colocar la aleta en una placa de horno. Añadir el vino blanco y el caldo, dejándola asar durante unos 40 minutos.
Sacar la aleta del horno dejándola enfriar antes de cortarla para que no se deshaga.
Poner en un cazo el jugo de la cocción. Retirar dos o tres cucharadas de la grasa que se queda en la superficie, reservándola. Poner el jugo a cocer, añadir unos pellizcos de laurel, tomillo y orégano picados y dejar hervir hasta que se reduzca hasta la mitad. Para ligar la salsa se mezcla la grasa que hemos reservado con una o dos cucharadas de harina, añadiéndola a la salsa final de la cocción. Dar un hervor. Servir la carne cortada en rodajas y cubierta con la salsa.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Aleta rellena



Ingredientes:

1 aleta de ternera de un kilo
8 pimientos del piquillo
3 huevos
5 lonchas de tocineta
3 lonchas de queso
1 cebolla
2 zanahorias
1 tomate
2 dientes de ajo
½ litro de vino blanco
30 granos de pimienta negra
1 escarola
8 rabanitos
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Bate los huevos, añade un poco de perejil picado y una pizca de sal y prepara una tortilla francesa.
Abre la aleta, sazónala y coloca sobre una de las mitades, los pimientos abiertos por la mitad, la tortilla francesa, las lonchas de tocineta y las de queso. Enróllala suavemente y átala con cuerda de cocina.
Pon un poco de aceite en una cazuela grande, dora la aleta.
Aplasta los granos de pimienta con un cuchillo e incorpóralos junto con las verduras picadas (zanahorias, cebolla, tomate y dientes de ajo). Rehoga las verduras brevemente, vierte el vino blanco y agua hasta cubrir. Tapa la cazuela y guisa todo junto durante 40 minutos.
Retira la carne, déjala enfriar y tritura las verduras con una batidora. Corta la carne en filetes, pásalas a una fuente amplia y caliéntalas en el horno. Sirve un poco de salsa con la carne y pasa el resto a una salsera.
Limpia la escarola y los rabanitos. Colócalos en una fuente. Aliña con sal y aceite. Sirve para acompañar la carne.

Consejos:

Consejo: Es conveniente dorar la pieza a fuego fuerte para que, al caramelizarse, retenga los jugos. Se continúa la cocción teniendo en cuenta que cuanto mayor sea la pieza, la temperatura debe ser más baja.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Aleta rellena asada con crema de leche



Ingredientes:

1 aleta de ternera
3 lonchas gruesas de jamón cocido
200 gr. de queso en lonchas
20 chalotas
12 patatas pequeñas
2 vasos de nata líquida
2 vasos de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Abre la aleta dejándola abierta como si fuera un libro. Salpimiéntalas, extiende encima las lonchas de jamón cocido y cúbrelas con las lonchas de queso.

Enróllala como si fuera un brazo gitano y átala con una cuerda especial de cocina. Dórala bien en una sartén con un poco de aceite. Colócala aleta en una fuente apta para el horno, vierte la nata y el agua e introduce en el horno a 180º C durante 45 minutos.

Cepilla las patatas bajo el grifo de agua, colócalas en una cazuela con 4 cucharadas de aceite y cocínalas a fuego suave durante 20 minutos. Pela las chalotas y cocínalas en una sartén con un par de cucharadas de aceite a fuego suave durante 20 minutos.

Para servir, retira la aleta de la fuente, quítale el hilo y córtala en filetes. Acompáñalos con las patatas y las chalotas, salsea un poco el plato (sirve el resto en una salsera) y espolvorea con un poco de perejil picado.

Consejos:

Para atar la carne, pon el hilo alrededor de una mano y con el extremo del mismo haz un lazo. Desliza el lazo sobre la carne y aprieta. Repite la operación a lo largo del rollo y al final anuda los extremos para que no se suelten.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Aleta rellena rica rica



Ingredientes:

1 aleta de ternera
150 gr. de carne picada de cerdo
6 pimientos del piquillo
2 patatas
2 cebolletas
4 zanahorias
4 puerros
4 dientes de ajo
¼ l. de vino oporto
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pela las patatas, córtalas en láminas finas y ponlas a cocinar a fuego suave en una sartén con aceite. Cuando estén blandas escúrrelas bien.
Abre la aleta y salpimiéntala. Cubre toda la superficie con las patatas, encima pon los pimientos abiertos y sobre éstos la carne picada.
Enrolla la carne presionando bien. Átala con una cuerda especial de cocinar y dórala en una sartén con aceite. Añade los dientes de ajo, vierte el vino y un cuarto de l. de agua. Tapa la cazuela y cocina durante 40 minutos.
Limpia la verdura, corta los puerros por la mitad a lo ancho, las zanahorias y las cebolletas por la mitad a lo largo. Pon todo a confitar en una sartén con aceite. Sazona y cocina a fuego suave durante unos 30 minutos.
Retira el rollo de carne, deja templar, retira la cuerda y corta la carne en filetes. Colócalos en una bandeja y en el centro pon las verduras. Liga la salsa con un poco de harina de maíz diluida en agua y salsea la carne.

Consejos:

Una falda de ternera admite un sinfín de rellenos. Lo más importante es no pasarse con la cantidad de relleno porque al envolverla se saldría todo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Alitas de pollo agridulces con arroz tostado



Ingredientes:

12 alas de pollo
200 gr. de arroz inflado
1 zanahoria
2 naranjas
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de miel
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Corta las alitas en tres, siguiendo la coyuntura. Deshecha la parte más fina y estrecha y con un cuchillo retira un poco de la grasa de las otras 2 partes.

Salpimiéntalas, colócalas en una fuente refractaria (apta para el horno) y riégalas con un chorro de aceite. Introdúcelas en el horno (previamente calentado) a 200 ºC, y cocínalas durante 15-20 minutos.

Pon un poco de aceite en una cazuelita, exprime las naranjas y vierte el zumo a la cazuela. Añade también la salsa de soja y la miel y pon a reducir a fuego suave.
Pela, ralla la zanahoria y agrégala.

Pon el arroz inflado a tostar en una sartén con unas gotas de aceite. Sirve las alitas, riégalas con la salsa agridulce y coloca al lado el arroz inflado tostado. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Si después de cocinar las alitas en el horno, no te quedan doradas, sube la fuente a un nivel superior y gratínalas brevemente.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alitas de pollo con plátano frito



Ingredientes:

12 alas de pollo
12 pimientos de piquillo
2 plátanos
2-3 dientes de ajo
½ vaso de aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración:

Limpia bien las alas de pollo, cortarlas por la mitad. Retira la piel de la parte que parece un muslito, con un cuchillo suelta la carne de la punta del hueso y con ayuda de las manos, separa la carne dejando el hueso limpio, pero unido por un extremo. Sazónalas.
En un mortero machaca los ajos, añade un poco de aceite y con ayuda de un pincel y colócalas en una bandeja de horno. Introduce en el horno durante 10 minutos a 220º c.
Retira del horno y mete dentro de cada pimiento la parte del pollo deshuesada dejando el hueso fuera. Introduce nuevamente en el horno durante 5 minutos más.
Pela los plátanos, córtalos en rodajas, pasa por harina y huevo y fríelas.
Sirve alrededor de una fuente alternando trozos con pimiento y sin pimiento. En el centro coloca los plátanos fritos. Decora con perejil.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Barbacoa completa de carne



Ingredientes:

400 gr. de costillas de ternera
16 chuletillas de cordero
2 muslos de pollo deshuesados
4 chorizos
Aceite y sal
1 limón y una naranja para decorar

- Salsa para acompañar:
Pimiento verde, pimiento rojo, ajo y cebolla
Sal, tomillo y perejil picado
Aceite de oliva y zumo de limón

Ensalada al gusto

Elaboración:

Unta la parrilla con aceite. Sazona las diferentes carnes, úntalas también con un poco de aceite y colócalas sobre la parrilla. Hazlas por los dos lados, teniendo en cuenta que el tiempo de asado dependerá del tipo y grosor de carne.
Prepara una salsa para acompañar: en un bol, mezcla las hortalizas muy picadas. Adereza con sal ¡, tomillo, aceite de oliva y jugo de limón. Mezcla bien, batiendo para que ligue.
Sirve la barbacoa de carnes con la salsa . Decora con una naranja y un limón y acompaña con una ensalada al gusto.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Brick de morcilla con bocaditos de chistorra



Ingredientes:

1 morcilla
150 gr. de chistorra
2 cebollas
2 dientes de ajo
12 pimientos verdes pequeños
4 láminas de pasta brick
1 huevo
agua
aceite virgen extra
sal
perejil
tiras de puerro

Elaboración:

Pon agua en una cazuela, añade unas ramas de perejil y un poco de sal y pon la morcilla a cocer durante 20 minutos a fuego medio. Saca la carne de la morcilla.
Pica las cebollas y los dientes de ajo y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté bien pochado, mezcla con la carne de la morcilla Y deja que se temple.
Extiende las láminas de pasta brick, unta la superficie con huevo batido y rellena con la mezcla de morcilla y cebolla.
Ciérralos como si de una bolsita se tratara y anúdalas con una tira de puerro. Introduce en el horno a 180ºC, durante 5 minutos.
Limpia los pimientos, retírales la parte superior del tallo y rellénalos con la carne de la chistorra. Fríelos a fuego medio en una sartén con aceite.
Calienta la salsa de tomate, sirve una tira gruesa en el centro de una bandeja, coloca encima los paquetes de morcilla y alrededor los bocaditos de chistorra.

Consejos:

Consejo: En el mismo momento en el que vayamos a rellenar la pasta brick, la sacaremos de la bolsa ya que es una pasta muy delicada y si recibe un contacto con el aire se reseca y se hace imposible de manipular.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brocheta de cordero y plátano al curry



Ingredientes:

400 gr. de carne de cordero
2 plátanos
8 orejones de albaricoque
1 vaso de vino Pedro Ximénez
aceite virgen extra
sal
pimienta
- *Para la salsa:*
1 cebolla
½ l. de caldo de carne
1 plátano
1 cucharada de harina
1 cucharadita de curry
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Corta la carne de cordero en trozos de bocado y salpimiéntalos. Fríelos en una sartén con un poco de aceite.

Pon los orejones en una cazuela, vierte el vino Pedro Ximénez y cuécelos durante 5 minutos. Escúrrelos.

Retira los trozos de carne de la sartén, pica la cebolla en juliana fina y añádela a la sartén. Rehógala un poco, añade un plátano pelado y cortado en lonchas. Agrega la harina y el curry, mezcla bien, vierte el caldo y cocina durante 15 minutos. Pasa la salsa a una jarra y tritura con una batidora eléctrica.

Monta las brochetas, ensarta primero un trozo de plátano, un trozo de carne, un orejón, trozo de carne y trozo de plátano. Fríelas en una sartén con un poco de aceite. Sirve las brochetas en una fuente y salséalas.

Consejos:

Puedes hacer las brochetas fritas o al horno. Si las vais a hacer en el horno y vais a utilizar brochetas de madera, os aconsejo dejarlas en agua durante 20 minutos antes de usarlas. De esta forma evitaréis que se quemen.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de cerdo y piña



Ingredientes:

2 solomillos de cerdo
1 piña
1 tomate
1 escarola
1 lechuga
2 dientes de ajo
1 cucharada de Tabasco verde
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta

Elaboración:

Pela la piña, limpia el solomillo y córtalos en trozos gruesos. Ensarta en cada palito de brocheta, 3 trozos de piña y 2 de carne y salpimienta.
Pica los dientes de ajo finamente, colócalos en un bol pequeño, agrega unas gotas de Tabasco y un buen chorro de aceite. Mezcla todo bien.
Calienta bien la plancha, coloca encima las brochetas, úntalas con la salsa picante y cocínalas durante 3 minutos por cada lado.
Pela el tomate, limpia la escarola y la lechuga. Trocea y prepara una ensalada. Aliña con aceite vinagre y sal. Sirve las brochetas y acompáñalas con la ensalada.

Consejos:

Si congelas carne de cerdo, la descongelación se debe hacer en la parte menos fría del frigorífico o en el microondas. Una vez descongelada, nunca se debe volver a congelar.

Temporada:	**Invierno**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de conejo y plátano



Ingredientes:

1 conejo
3 plátanos
4 cebolletas rojas pequeñas
100 gr. de tocineta
7 dientes de ajo
2 pimientos morrones
12 tomates cherry
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Limpia los pimientos morrones. Colócalos sobre la placa de horno, riega con un chorro de aceite, espolvorea con un poco de sal e introduce en el horno a 180º, durante 40 minutos.
Con un cuchillo, saca los lomos del conejo y la carne de los muslos traseros, córtalos en trozos de bocado. Pela los plátanos y córtalos en 3. Envuelve cada trozo de plátano con media loncha de tocineta. Ensarta en cada palo de brocheta, un trozo de plátano envuelto, un trozo de conejo, una cebolleta, otro trozo de conejo y por último otro trozo de plátano envuelto. Colócalas sobre otra bandeja de horno. Aplasta 4 ajos (sin quitarles la piel) y colócalos al lado. Salpimienta las brochetas y riega con un chorro de aceite. Introduce en el horno a 200º C durante 20 minutos.
Retira los pimientos, pélalos y córtalos en tiras. Pica un ajo finamente y añádelo. Riega con aceite y reserva.
Pica dos ajos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite, agrega los riñones cortados en láminas y los tomates cherry. Sazona, saltea brevemente y espolvorea con perejil picado.
Sirve en una fuente las brochetas, riega con el jugo que han soltado, sirve al lado el salteado de tomates y acompaña con la ensalada de pimientos morrones.

Consejos:

Para dar más sabor al conejo, antes de preparar el conejo se puede macerar. Para ello pon en un recipiente, 3 cucharadas de aceite, una hoja de laurel, un chorrito de limón, salpimiéntalo e introdúcelo en la mezcla. Déjalo en el frigorífico durante 1 hora. Si lo dejas macerando de un día para otro, cogerá más sabor.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de hígado con tocineta



Ingredientes:

350 gr. de hígado de ternera
150 gr. de tocineta
2 tomates
½ pimiento morrón
2 dientes de ajo
hojas de lechugas variadas
1 cebolleta
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
1 cucharada de pimentón
perejil

Elaboración:

Corta el hígado en 8 trozos, la tocineta en 4, el pimiento en 4 y los tomates en 2. Ensarta en los palillos de las brochetas, un trozo de hígado, uno de tocineta, medio tomate, otro de hígado y finalmente uno de pimiento.
Pon en un vaso batidor, los dientes de ajo picados, el pimentón, un poco de perejil picado y el aceite (100 ml.). Tritura con la batidora eléctrica.
Salpimienta las brochetas, úntalas con la mezcla anterior y cocínalas sobre la plancha 3-4 minutos por cada lado. Mientras se estén cocinando, úntalas con el adobo. Cuando estén hechas sírvelas en una fuente amplia y decora con una rama de perejil.
Coloca en un bol amplio, las hojas de lechuga limpias y troceadas. Sazónalas y aliña con vinagre y aceite. Pica finamente la cebolleta, incorpórala y mezcla bien. Acompaña las brochetas con la ensalada.

Consejos:

A la hora de comprar hígado, hay que elegirlo con aspecto fresco, brillante (no mate), sin olor fuerte y que no esté bañado en líquido.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de riñones con chips de colores



Ingredientes:

8 riñones de cordero
4 lonchas de panceta
8 setas de cultivo
1 boniato
1 patata
1 remolacha
1 lechuga
1 cebolleta
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
unas ramas de tomillo
unas hojas de laurel
unos granos de pimienta
pimentón
perejil

Elaboración:

Limpia los riñones retirándoles la telilla que los cubre. Ábrelos por la mitad y dales un breve hervor en una cazuela con agua hirviendo, vinagre, unas hojas de tomillo, unas hojas de laurel y unos granos de pimienta. Retíralos y escúrrelos. Sazónalos y ponlos en una fuente con el vino blanco, un poco de pimentón y perejil picado. Deja macerar durante 10 minutos.
Pela la patata, la remolacha y el boniato. Córtalos en forma de patatas chips y fríelos en una sartén con abundante aceite. Una vez fritas, retíralas y escúrrelas.
Ensarta, alternando los riñones, trozos de panceta y las setas, en los palos de las brochetas. Salpimienta y cocínalas por los 2 lados sobre una plancha.
Limpia una lechuga, pícala y ponla en un bol. Pica la cebolleta en juliana fina e incorpórala. Aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve las brochetas y acompaña con las chips y la ensalada.

Consejos:

Antes de cocinar los riñones, hay que retirar la membrana que los rodea para que no se retraigan con el cocinado. Además conviene blanquearlos, es decir escaldarlos en una cazuela con agua hirviendo aromatizada con hierbas aromáticas. Después sólo hay que escurrirlos y cocinarlos a vuestro gusto.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de solomillo de cerdo y plátano



Ingredientes:

2 solomillos de cerdo
2 plátanos
1 lechuga roja
1 lechuga verde
2 cebolletas
1 cucharada de miel
1 vaso de vino tinto
1 vaso de caldo de carne
1 cucharilla de harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Para la salsa, pica una cebolleta y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vaya tomando color, agrega la miel, el vino y el caldo. Mezcla, sazona y deja reducir durante unos 10 minutos. Agrega un poco de harina de maíz refinada disuelta en agua. Deja cocer durante un par de minutos hasta que espese.
Pela los plátanos y córtalos en rodajas de 3 cm. Limpia los solomillos y trocéalos del mismo tamaño que los trozos de plátano. Ensarta en cada palillo 3 trozos de carne y 2 de plátano, alternándolos.
Salpimiéntalas y riégalas con un poco de aceite. Cocínalas a la plancha durante 4-5 minutos por cada lado.
Limpia las lechugas, escúrrelas, trocéalas y ponlas en un bol. Pica una cebolleta en juliana fina e incorpórala. Aliña con aceite, vinagre y sal. Revuelve con un par de tenedores y pásala a una fuente. Sirve las brochetas en otra fuente y salséalas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Para que la carne a la plancha quede en su punto, es necesario que la plancha esté muy caliente, y basta con añadir unas gotas de aceite. Las proteínas del alimento coagulan rápidamente y así se reduce la pérdida nutritiva.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de verdel



Ingredientes:

2 verdeles
800 g de champiñones
1 pimiento verde
2 tomates
1 cebolla
1 cabeza de ajo
1 cucharada de harina
Vino blanco
Pimienta negra
Guindilla
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pica la cebolla y los ajos y dora en una cazuela con aceite.
Limpia los champiñones y mételos en entero en la cazuela. Añade harina y mezcla bien para quitar el sabor. A continuación, echa el perejil picado, la guindilla, el vino blanco y sal. Saltea brevemente a fuego fuerte y deja que se cocinan a fuego lento durante 30 minutos.
Quita las cabezas, las espinas y las colas a los verdeles. Trocea los filetes sacado en cuatro. Pasa los palillos de brocheta por agua fría y ensarta en cada uno un trozo de verdel, un trozo de pimiento verde, medio tomate y otro trozo de verdel. Compón las otras 3 brochetas del mismo modo.
Salpimenta las brochetas y fríelas en la plancha 2-3 minutos por cada lado.
En un plato grande coloca las brochetas y a su alrededor los champiñones.
Vierte lo que queda en la plancha sobre las brochetas.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Blanco

Imprimir

Brochettes de pescado



Ingredientes:

200 gr de pejerrey limpio
200 gr de lenguado limpio
1 pimiento amarillo
8 tometes Cherry
100 gr de panceta
3 dientes de ajo
Albahaca
Aceite
Sal
Para la crema de acelgas:
2 papas
300 gr de hojas de acelga

Elaboración:

Arma cada brochette alternando el tomate, los pescados, la panceta y el pimiento, todo en trozos pequeños.
Condimenta con albahaca y sazona por ambos lados.
Dora los ajos en una sartén con aceite y agrega las brochettes, que freirás por unos dos minutos de cada lado.
Para la crema de acelgas: pon a hervir, durante 20 minutos, las papas peladas y troceadas junto con las hojas de acelga cortadas. Sazona y agrega un chorrito de aceite. Cuando esté hecho, pásalo por un pasapuré hasta obtener una crema fina.
Sirve las brochettes salseadas con la crema.

Consejos:

El lenguado habita en los mares argentinos hasta la Bahía de San Blas, en la provincia de Río Negro. Tiene carne blanca, con pocas espinas. Las grandes espinas unidas a la espina dorsal se quitan fácilmente al sacar ésta última

Temporada:	Otoño	Bebida:	Blanco

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Buey guisado



Ingredientes:

5 lonchas de tocino fresco
5 zanahorias
1 vaso y medio de vino blanco
1 pimiento verde
1/2 kilo de solomillo
1 cebolla troceada
1/2 vaso de aguardiente
3 patatas
1 vaso de caldo
1 diente de ajo
2 cebollas
Pimienta
Sal

Elaboración:

Sazonar la pieza de solomillo con sal y pimienta, rehogándola a continuación en una cazuela con el tocino fresco cortado en trocitos finos.
Cuando la carne esté dorada se añaden la cebolla y las zanahorias picadas, un vaso de caldo, un vaso y medio de vino blanco, un poco de perejil y se deja hervir durante unos 30 minutos.
Retiramos la carne de la cazuela y pasamos la salsa por el pasapurés.
Cortar la carne en lonchas finas. Disponerlas sobre una fuente y flamearlas con medio vaso de aguardiente.
Servir acompañando con unas patatas panadera en aceite de oliva con un diente de ajo cortado en láminas, cebolla y pimiento verde cortados en juliana fina.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cadera de cerdo asada con lechugas variadas



Ingredientes:

1 cadera de cerdo
2 vasos de txakoli (vino blanco)
hojas de lechuga variadas (escarola, roble, lollo...)
50 gr. de hojas de canónigo
4 rabanitos
1 cebolleta
½ limón
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Ata la cadera con una lid de cocina, salpimiéntala y ponla a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pásala a una fuente apta para el horno, riégala con el txakoli e introduce en el horno a 180º C durante 30 minutos. Retira la carne del horno, quítale la cuerda, corta la pieza en filetes y sírvelos en una fuente amplia.

Pasa el jugo resultante a una cazuela y dale un hervor. Añade un poco de harina de maíz refinada diluida en agua, mezcla, cocina un poco hasta que espese y riega la carne. Decora con una rama de perejil.

Pon las lechugas a remojo, pasa hoja a hoja bajo el chorro de agua fría, escúrrelas y pícalas. Colócalas en un bol grande.

Pica los rabanitos en lonchas finas y la cebolleta en juliana fina. Añádelos al bol de las lechugas. En el momento de servir, aliña con aceite, zumo de ½ limón y sal. Mezcla bien y pasa a una fuente amplia.

Consejos:

La carne de cerdo suele menguar bastante al ser asada o al freírla, perdiendo hasta un tercio de su peso. Este hecho es muy importante y se ha de tener en cuenta a la hora de calcular la cantidad que hay que comprar.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Caldereta de cordero al curry



Ingredientes:

1 pierna de cordero
1 yogur
1 cucharadita de curry
1 cebolla roja
2 manzanas reineta
2 dientes de ajo
1 vaso de vino tinto
harina
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pide al carnicero que te corte la pierna en rodajas como el osobuco. Salpimiéntala, pásala por harina y dórala un poco en una sartén con aceite.
Pon un poco de aceite en la olla rápida, pica la cebolla y ponla a pochar. Agrega los trozos de carne, el curry, el vino tinto, el agua y una pizca de sal. Tapa la olla y cocina durante 12 minutos desde que empiece a salir el vapor.
Pela las manzanas y córtalas en gajos. Saltéalas en una sartén con un poco de aceite hasta dorarlas. Agrega el yogur y mezcla bien.
Sirve el cordero en una fuente y las manzanas salteadas en otra. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

El curry se puede obtener en polvo o en pasta, siendo equivalentes, pero es preferible el polvo, pues una vez abierta la pasta, no dura tanto tiempo como el polvo, y comienza a perder sabor y aroma.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Callos con setas



Ingredientes:

1 kg . de callos cocidos
1/2 guindilla
2 cuch. de carne de pimiento choricero
4 cuch. de salsa de tomate
400 gr. Setas silvestres o de cultivo.
4 ó 5 dientes de ajo
aceite
sal

Elaboración:

En una cazuela con aceite dora los ajos fileteados.
Limpia las setas, pártelas en laminas y rehoga con los ajos y la guindilla troceada. Cuando estén pochadas, añade la carne de pimiento choricero y la salsa de tomate. Rehoga y agrega los callos con su gelatina. Cuécelo a fuego lento 30 minutos.
Por ultimo, pon a punto de sal, liga la salsa con fécula si te hace falta y sirve en cazuela de barro.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Callos melosos



Ingredientes:

800 gr. de callos
1 pata de ternera
100gr. de jamón
100 gr. de chorizo
1 cabeza de ajos + 2 dientes
1 cebolla
1 pimiento verde
2 tomates
agua
½ guindilla
2 pimientos choriceros
aceite virgen extra
sal
pimentón

Elaboración:

Trocea los callos y ponlos a cocer durante 4-5 minutos en la olla rápida (sin tapar) junto con la pata de ternera. Retira el agua y pon agua nueva, un poco de sal y la cabeza de ajos. Cierra la tapa y deja cocer durante 30 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Pica finamente los dientes de ajos y ponlos a pochar en una tartera con aceite. Antes de que cojan color, agrega la cebolla finamente picada y deja que se dore un poco. Añade la guindilla, el pimiento finamente picado, los tomates pelados y picados en daditos. Mezcla bien y cocina durante 20 minutos.
Retira los rabos y las semillas a los pimientos choriceros y ponlos remojo en un cuenco con agua templada. Después de 15 minutos, aproximadamente, saca la carne con una cuchara y reserva.
Vierte un poco del caldo de cocer los callos a las verduras y los callos troceados. Saltea el jamón y el chorizo en una sartén con aceite e incorpóralos a la tartera. Finalmente agrega, la carne de pimientos choriceros y el pimentón, mezcla bien, cocina todo junto durante 10 minutos para que se mezclen los sabores y sirve.

Consejos:

Aunque ahora los callos vienen muy limpios, nunca está de más blanquearlos. Para ello no hay más que cocerlos durante un corto espacio de tiempo, con el fín de quitarles el olor fuerte que suelen tener.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Callos y morros en salsa



Ingredientes:

1 morro de ternera pequeño
700 grs. de callos
Harina y huevos batidos
Aceite de oliva
Para cocer los morros y callos:
Unas verduras (cabeza de ajo, puerro, cebolla y zanahoria)
Unos granos de pimienta
Sal y agua
Salsa:
3 cebollasun trozo de mantequilla
3 tomates
3 dientes de ajo
2 cuch. de puré de pimiento choricero
1 cuch. de pimentón dulce o picante
1 cuch. de harina
Sal
Aceite de oliva

Elaboración:

Pon a cocer los callos y los morros limpios en abundante agua con las verduras, los granos de pimienta y una pizca de sal una hora y media. Una vez cocidos, escurre y reserva el caldo. Trocea los callos y corta los morros en trozos grandes para rebozarlos, pasándolos primero por harina y luego por huevo batido.
Para preparar la salsa, trocea las verduras (cebolla, ajo y tomate) y ponlas a pochar a fuego lento. Cuando estén blandas, pásalas por el pasapuré y reserva. En otra cazuela, pon la mantequilla a derretir, después, añade el pimentón y la harina, rehogándolo bien. Agrega la carne de pimiento choricero y 1/2 litro del caldo, poco a poco y sin parar de remover. Incorpora a esta salsa la verdura, los callos y los morros. Pon a punto de sal y guísalo a fuego lento durante 15 minutos. Sirve.

Consejos:

Exquisita elaboración donde tan importante es la cocción de los callos y morros como la obtención de la salsa con el pimiento choricero como protagonista.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Canelones de perdiz con salsa de trufa



Ingredientes:

16 láminas de canelones cocidos
4 perdices escabechadas desmenuzadas
1 pimiento morrón asado
100 gr. de piñones tostados
100 gr. de pasas de corinto
2 plátanos
Aceite
Sal

Para la salsa:
1/4 l. de vino tinto
1/2 l. de caldo de carne
1/4 l.de nata líquida
Sal
1 trufa

Elaboración:

Pon al fuego en una cazuela el vino tinto, el caldo de carne y la nata líquida junto con la mitad de la trufa bien picadita. Sazona y deja reducir hasta que espese.
En un bol, mezcla las perdices, los piñones, las pasas y el pimiento. Rellena los canelones con esta farsa.
Pásalos a una fuente apta para el horno y caliéntalos durante 2 o 3 minutos.
Mientras tanto pela los plátanos, filetéalos y dóralos en una sartén con un poco de aceite.
Retira los canelones del horno, cúbrelos con la salsa y adorna con la otra mitad de la trufa cortada en láminas finas. Coloca a un lado las rodajas de plátano frito.

Consejos:

.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Capón en escabeche



Ingredientes:

1 capón de 3 kg.
1 cabeza de ajos
6 cebolletas
6 puerros pequeños
6 ajos frescos
6 dientes de ajo
6 zanahorias
6 espárragos verdes
3-4 hojas de laurel
unas ramas de tomillo
unas ramas de romero
20 granos de pimienta negra
3 litros de aceite virgen extra
1 litro de vinagre
sal
perejil

Elaboración:

Limpia bien el capón por dentro y por fuera. Sazónalo y ponlo en una cazuela grande. Vierte encima el aceite y el vinagre.
Agrega la cabeza de ajos, las hojas de laurel, las ramas de tomillo, las ramas de romero y un poco más de sal. Tápalo y cuece a fuego suave durante una hora y cuarto.
Cuando esté hecho, pasa unos 8 cazos del escabeche a una cazuela. Añade los granos de pimienta y las verduras limpias (cebolletas, puerros, ajos tiernos, dientes de ajo, espárragos verdes y zanahorias). Tápalas y deja cocer durante 20 minutos a fuego medio.
Sírvelo en una fuente amplia, acompaña con las verduras y salsea con el escabeche. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Se puede tomar frío (en este caso dejarlo enfriar en el mismo caldo), templado o caliente. Si os resulta un poco complicado hacerlo en entero, también podéis hacerlo troceado.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carne con pimientos y pure de patata gratinado



Ingredientes:

300 gramos de carne picada
3 pimientos morrones
3 dientes de ajo, sal y pimienta

-Puré de patatas:
1/2 litro de agua
5 patatas medianas
2 cucharadas de
aceite de oliva
sal

Elaboración:

Poner aceite en una sartén, añadir el ajo en laminas o picado y cuando empiece a dorarse, añadir la carne y saltearla. cocinarla unos 5 minutos removiéndola con una cuchara de madera. Salpimentar.
Asar los pimientos a horno medio (160º) con sal y medio vaso de agua durante 15 minutos por cada lado. sacarlos y pelarlos.
Hacer el puré de patata cociendo las patatas y después pasándolas por el pasapuré.
Poner la carne en un recipiente, cubrir con los pimientos y encima cubrir con el puré de patata. meterlo al horno y calentar, gratinando al final.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carpaccio de redondo



Ingredientes:

300 gr. de redondo de ternera
100 gr. de rucula
100 gr. de queso
4-5 champiñones
1 diente de ajo
1 limón
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Limpia los champiñones, retírales el tallo y pica los sombreros en daditos. Colócalos en un bol, exprime encima el zumo del limón, riégalos con un poco de aceite y sazona.

Limpia la pieza de redondo, envuélvela en film de cocina e introdúcela en el congelador para que endurezca un poco. Con una cortadora eléctrica córtala en filetes finos y extiéndelos sobre una fuente amplia.

Con una cucharilla, salpica la superficie con los champiñones macerados y sazona. Ralla un poco de queso sobre toda la superficie.

Unta una fuente con un diente de ajo, coloca encima las hojas de rucula (limpias y escurridas), sazónalas y alíñalas con aceite y vinagre. Pon en el centro del carpaccio unas hojas de rucula.

Consejos:

Si no dispones de cortadora eléctrica, puedes optar por cortar filetes finos con un cuchillo bien afilado o bien pedirle a tu carnicero que lo haga él con la cortadora profesional.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carpaccio de ternera



Ingredientes:

400 gr de solomillo de ternera
50 gr. De queso parmesano
4 pepinillos en vinagre
100 g rúcula
1 cucharada de alcaparras
1 diente de ajo
Vinagre de módena
Aceite de oliva
Sal gruesa

Elaboración:

Corta el solomillo en filetes finos. Aplástalos con el cuchillo para que queden más finos. Extiende el solomillo en una fuente amplia con mucha base. Con un pincel, unta los filetes con el vinagre y sazónalos con sal gruesa.
Limpia la rúcula; alíñala con aceite, vinagre, sal y el ajo picadito. Colócala sobre el solomillo en el centro y cúbrela con más filetes de solomillos, sazónalos y úntalos con vinagre.
Pica los pepinillos y las alcaparras y adorna. Corta el queso en láminas finas y distribúyelas por encima.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carpaccio de ternera



Ingredientes:

400 gr. De solomillo de ternera
50 gr. De queso parmesano
100 gr. De canónigos
50 gr. De germinado de alfalfa
50 gr. De berros
4 pepinillos en vinagre
2 cucharadas de alcaparras
½ diente de ajo
Aceite virgen extra
Vinagre de Módena
Sal gruesa

Elaboración:

Corta el solomillo en filetes finos. Aplástalos con el cuchillo para que queden más finos. Extiende el solomillo en una fuente amplia con mucha base. En un bol mezcla aceite, vinagre de Modena y sal. Unta los filetes con un pincel.
Corta finamente el queso parmesano, colócalo sobre los filetes de solomillo. Salpica la superficie con las alcaparras y decora con los pepinillos cortados en forma de abanico.
Pica medio ajo y ponlo en un bol. Limpia los canónigos, los berros y el germen de alfalfa. Escurre bien. Coloca en el bol, vierte el resto del aliño anterior y añade un poco más de aceite.
Sirve, en una fuente el carpaccio y en otro la ensalada.

Consejos:

Consejo: para que la tarea os resulte más fácil antes de cortar el solomillo en filetes, es conveniente introducirlo durante media hora en el congelador.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carpaccio de ternera con espárragos silvestres



Ingredientes:

400 gr. de solomillo de ternera
1 manojo de espárragos silvestres

2 huevos cocidos
100 gr. de cebolletas en vinagre
50 gr. de pepinillos en vinagre
50 gr. de alcaparras
1 cebolleta
200 ml. de mahonesa
2 cucharadas de salsa inglesa
10 rebanadas de pan
aceite virgen extra
sal
pimienta
unas ramas de cebollino

Elaboración:

Coloca las rebanadas de pan sobre una placa e introduce en el horno hasta que se tuesten. Pon un poco de aceite en una sartén. Cuando se caliente saltea los espárragos silvestres, colócalos en una fuente amplia y sazónalos.

Limpia el solomillo, retirando la piel blanca que le cubre y los trocitos de grasa que pueda tener. Corta filetes finos y extiéndelos sobre los espárragos. Pica las ramas de cebollino y espolvorea con ellas el carpaccio.

Para la guarnición, deja las cebolletas enteras y pica las alcaparras, los pepinillos y los huevos cocidos. Sírvelos por separado.

Mezcla la mahonesa con la salsa Perrins. Introdúcela en una manga pastelera y adorna el carpaccio. Salpimiéntalo y acompáñalo con los panes tostados.

Consejos:

El carpaccio es un plato que tiene muchas ventajas: nunca se les pasa el punto, siempre sale tierno -ya que su grosor es el de un papel de fumar– y con 100 gramos bastan para saciar al comensal.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cerdo a la miel



Ingredientes:

1 kg. de carré de cerdo
1 lata de paté
3 cebollas
2 zanahorias
5 dientes de ajo
2 vasos de vino blanco
2 cucharadas de miel
1 vaso de salsa de tomate
pimienta
2 ramas de tomillo
2 ramas de romero
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia el carré. Despega la carne por la parte de las costillas sin cortar del todo. Retira la carne de las costillas hasta que queden limpias. Salpimienta, rellénalo con el paté y ciérralo sobre sí mismo. Atalo y colócalo en una bandeja de horno.
Pela las cebollas, las zanahorias y los ajos. Pica todo finamente. Coloca la verdura encima del carre. Pica las ramas de tomillo y de romero y espolvorea todo. Sazona, vierte el vino y un poco de agua e introduce en el horno a 180ºC durante 40 minutos.
Pasa las verduras a una cazuela, agrega la salsa de tomate y la miel y deja reducir. Tritura con una batidora.
Corta el carré en filetes y colócalos en una bandeja. Sirve parte de la salsa en el centro de la fuente y pon el resto en una salsera. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Si habéis comprado una pieza demasiado grande podéis congelar la mitad. Al ser una pieza grande se conservará en perfectas condiciones durante 3 meses. Eso sí, una vez descongelada nunca se debe volver a congelar.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cerdo al aroma de vodka



Ingredientes:

800 g de carré de cerdo deshuesado
6 dientes de ajo
1 vaso de caldo
1/2 vasito de vodka
1 cucharada de harina de maíz
aceite, agua, sal y pimienta
perejil picado
Para la guarnición:
200 g de pasta cocida
300 g de manteca
1 cucharada de alcaparras
4 pepinillos en vinagre

Elaboración:

Quita el exceso de grasa del carré y salpiméntalo. Dóralo en una fuente de horno con un poco de aceite y los dientes de ajo. Rocíalo con el vodka y flambea. Añade el caldo y llévalo a horno fuerte precalentado a 200 °C durante 15-20 minutos.
En una sartén con manteca saltea las alcaparras, los pepinillos y la pasta cocida. Una vez cocido el carré, retíralo de la fuente y liga la salsa con un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Corta el carré en fetas y pon éstas a un lado de una fuente, y, en otro lado, pon el salteado de pasta. Rocía las fetas de cerdo con la salsa. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cerdo con ananá



Ingredientes:

400 g de carré de cerdo.
250 g de ananá.
3 dientes de ajo.
1 vaso de crema de leche.
1 copita de jerez.
1 cucharada de harina.
1 vaso de caldo.
Sal y pimienta.
Aceite.
Perejil picado

Elaboración:

Corta el carré en rodajas y salpiméntalo. Ponlo a dorar en una sartén con aceite y los dientes de ajo. Deja que se haga de los dos lados.
Agrega a la sartén una cucharada de harina. Rehoga. Incorpora el ananá cortado en trozos y pelados. Añade el jerez, el caldo y la crema de leche. Deja guisar 3 minutos.
Sirve espolvoreado con perejil picado. Y si quieres, añade unos trozos de ananá crudos.

Consejos:

En la compra del supermercado, conviene comprar la carne al final, para no interrumpir la cadena de frío.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cerdo con puré de batata



Ingredientes:

1,5 kg de carré de cerdo.
Unas verduras:
2 puerros
1/2 morrón rojo
2 zanahorias.
100 grs. de paté.
1 vaso de vino tinto.
1 vaso de agua.
Aceite, sal y pimienta.
Para el puré:
3 batatas.
1 manzana verde.
Agua y sal

Elaboración:

Separa la carne del carré de su hueso sin llegar a desprenderla del todo, sazona y úntala con el paté.
Salpimenta y ata el carré con una cuerda de liz. Sazona la pieza por fuera y dórala en una tartera con un poco de aceite.
A continuación, trocea las verduras bien limpias y añádelas a la tartera.
Sazona estas verduras y vierte el vino y el agua. Hornea a 180 °C durante 60-75 minutos agregando más agua si es necesario para evitar que se seque.
Mientras, prepara el puré: pela las batatas y córtalas. Trocea la manzana y pon todo a cocer en agua con sal durante 20-25 minutos. Pásalo por un pasapuré y reserva. Saca el carré, retira la cuerda y córtalo en tajadas.
Procesa la salsa de verduras y vino y luego pásala por un chino. Sirve este plato con su salsa, acompaña con el puré y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo especial para deportistas: la carne es un alimento que no debe faltar en nuestra dieta y tampoco si realizamos esfuerzos físicos. Pero es preferible que el deportista consuma carne con poca grasa.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cerdo relleno de uvas pasas



Ingredientes:

2 kg. de carré de cerdo
100 gr. de paté de cerdo
1 cebolla
2 zanahorias
1 puerro
3 dientes de ajo
100 gr. de uvas pasas
100 gr. de orejones
100 gr. de ciruelas pasas
200 gr. de piñones
2 vasos de vino blanco
1 vaso de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Deshuesa la pieza de carne. Haz un corte a lo largo de las costillas y retira la carne que hay entre ellas. Suelta el lomo de las costillas pero sin separar del todo.
Salpimiéntalo, mezcla el paté con las pasas y úntalo bien. Envuelve la carne hacia las costillas y átalo.
Coloca la pieza sobre una placa de horno y salpimiéntala por fuera. Pica la verdura y añádela por encima. Vierte el vino y el agua e introduce en el horno a 180ºC durante 60 minutos.
Corta el carré en chuletas, pasa las verduras a una cazuela y deja reducir durante 5 minutos. Tritura hasta conseguir una salsa homogénea. Pon un poco de aceite en una sartén, añade los piñones, saltea brevemente e incorpora las ciruelas y los orejones. Sirve la chuleta acompañada de la guarnición y salsea un poco.

Consejos:

La carne de cerdo no tiene muy buena fama debido a la cantidad de grasa que contiene, pero hay tener en cuenta que casi el 70% de la grasa del cerdo suele estar justo debajo de la piel, por lo que, el carnicero o el propio consumidor puede eliminarla fácilmente.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cordero al romero



Ingredientes:

1 costillar de cordero
16 pimientos verdes pequeños
12 patatas pequeñas
4 ramas de romero
1 trufa pequeña
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Con un cuchillo corta el costillar en 4 porciones, separa la carne del hueso sin llegar a cortarla del todo y retira la carne que se encuentra entre las costillas.

Pica la trufa finamente, espolvorea los trozos de costillar por la parte interior y sálalos, pon una rama de romero en cada uno, envuelve la carne y átala con una cuerda especial de cocina.

Sazónalos por fuera, colócalos en una fuente apta para el horno y riégalos con un poco de aceite. Introduce en el horno durante 30 minutos.

Pela las patatas y cocínalas a fuego suave en una cazuelita con aceite durante 20-25 minutos. Retira las patatas, pincha los pimientos con un palillo y fríelos en la misma cazuela donde has cocinado las patatas.

Retira la cuerda de los carrés, sírvelos en una fuente y riégalos con la salsa que hayan soltado. Sirve las patatas y los pimientos en otra fuente.

Consejos:

Las hierbas aromáticas se han utilizado a lo largo de la historia tanto en la cocina como en la medicina natural. Lo ideal es hacer uso de ellas cuando están frescas, por lo que son muchas las personas que reservan un rincón en su jardín o un tiesto en la ventana para cultivar alguna de ellas.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de cordero con verduras al vapor



Ingredientes:

1 carré de cordero (1.200 gr.)
un cuello de cordero
4 puerros
4 zanahorias
4 cebolletas pequeñas
8 espárragos verdes
100 gr. de judías verdes
1 vaso de vino tinto
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
5 dientes de ajo
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de cebollino picado
1 pizca de tomillo
1 pizca de orégano
unos granos de pimienta negra

Elaboración:

Salpimienta el costillar, córtalo en 4 y ponlos en un bol. Agrega la canela, el cebollino y un buen chorro de aceite. Mezcla bien y deja macerar durante 30 minutos. Coloca los trozos en un recipiente apto para el horno a 200ºC durante 30 minutos.

Pon los trozos de cuello y los dientes de ajo en una cazuela con aceite y fríelos hasta que se doren. Añade una pizca de sal, una pizca de orégano, una pizca de tomillo, los granos de pimienta negra, un vaso de vino tinto y un vaso de agua. Mezcla y deja reducir durante 30 minutos. Retira los trozos de carne y cuela la salsa. Pásala a una cazuela y lígala con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua.

Limpia o pela las verduras (según el caso), corta los puerros en trozos de 6 cm.; retira la parte bajo del tallo de los espárragos, retira los hilos de las judías verdes y deja las cebolletas y las zanahorias enteras.

Pon agua en el fondo de la olla rápida. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor y dispón encima las verduras.
Cierra la olla, y cuece durante 2-3 minutos, desde el momento en que empiece a salir el vapor. Sirve el carré, salséalo y acompáñalo con las verduras al vapor.

Consejos:

Cuando uséis especias para cocinar hay que tener en cuenta su fuerza, sabor y aroma. Por lo general, conviene emplearlas con moderación porque un exceso puede enmascarar el sabor propio de los alimentos condimentados.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de ternera con paté



Ingredientes:

1 carré de ternera de unos 4 kg
200 gr de paté
1 cebolla
2 zanahorias
1 pimiento rojo
3 puerros
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
2 papas
100 gr de espinacas
Fécula (para ligar)
Pimienta negra
Aceite y sal

Elaboración:

Abre el carré al lado del hueso, para poder rellenarlo.
Sazona por dentro y fuera el carré y rellénalo con el paté. Enrolla la carne al lado del hueso y átalo con hilo de cocina. Una vez atado, ponlo en una placa de horno. Agrega la verdura picada (cebolla, zanahoria, pimiento, puerro y ajo), añade unos granos de pimienta y moja con el vaso de vino y agua. Por ultimo, moja con un chorrito de aceite y hornea a 180 grados durante unos 60 minutos (añade agua si se seca la placa)
Pela y trocea las papas. Ponlas a cocer en una cacerola con agua, sal y un chorrito de aceite. Déjalo cocer 20 minutos. Tritura y agrega las espinacas cortadas en juliana fina. Mezcla y reserva.
Procesa las verdura de la placa y ponla a punto de sal (liga con fécula si queda ligera).
Corta el carré en fetas y ponla en una fuente de servir, salsea y acompaña con el puré de papa.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carré de ternera relleno



Ingredientes:

2 kg. de carre de ternera de leche
3 cucharadas de paté
1 cebolla
1 puerro
2 tomates
1 vaso de vino blanco
2 vasos de caldo de carne
Pimienta
Sal
Aceite

Guarnición:
2 patatas torneadas cocidas
2 zanahorias torneadas cocidas
200 gr. de habitas cocidas
2 cucharadas de mantequilla

Elaboración:

Deshuesa el carre, soltando la carne de las costillas, sin separar del todo.
Salpimienta la pieza por dentro y rellena con una capa fina de paté. Envuelve la carne y ata con una cuerda de cocinar.
Coloca sobre la placa de horno y añade la cebolla, el puerro y los tomates (picados finamente). Rocía con un buen chorro de aceite, vino blanco y 1 vaso de caldo. Sazona todo e introduce en el horno a 200º, durante 1 hora. Añade mas caldo, a medida que se vaya gastando.
Retira la placa del horno. Tritura las verduras (cebolla, puerro y tomates). Retira la cuerda del costillar y corta en raciones siguiendo el hueso como guía.
Para la guarnición, saltea en la mantequilla, las patatas, las zanahorias y las habitas (previamente cocidas).
Sirve una chuleta por ración, salsea y acompaña de la guarnición.

Consejos:

Para que el asado te quede perfecto, ten en cuenta lo siguiente. Calienta el horno antes de introducir la pieza de carne. Prepara un lecho de verduras para que la pieza permanezca húmeda. No abras el horno continuamente, pero si ves que se esta secando, rocíala con un poco de caldo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carrilleras al vino tinto con arroz blanco



Ingredientes:

2 carrilleras de vaca
150 gr. de arroz de arroz basmati
2 cebollas
2 zanahorias
1 puerro
6 dientes de ajo
1 vaso de vino tinto
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
1 rama de romero
perejil

Elaboración:

Con un cuchillo, retira las grasas de las carrilleras. Pon en un bol grande agua y un chorro de vinagre y límpialas.
Retíralas del agua y ponlas a escurrir en una fuente amplia forrada con papel absorbente de cocina.

Pica las cebollas, las zanahorias, el puerro y 3 dientes de ajo y ponlos a pochar en la olla rápida con un poco de aceite.

Salpimienta las carrilleras y ponlas a dorar en una sartén con un poco de aceite. Añádelas a las verduras, vierte el vino y 2 vasos de agua. Agrega la rama de romero, pon la tapa y deja cocer durante 40 minutos (posición 2), desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pela los otros 3 dientes de ajo. Dóralos un poco en una cazuela con aceite, agrega el arroz y la misma cantidad de agua. Pon a punto de sal y deja cocer durante 10 minutos.

Retira las carrilleras, tritura la salsa y deja que reduzca durante 10 minutos. Filetea las carrilleras, colócalas en una cazuela amplia y baja y cuela encima la salsa. Deja reposar y sírvelas en una fuente amplia, acompáñalas con el arroz y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

El arroz va bien con cualquier comida o plato. Y es fácil de prepararlo –no hay necesidad de raspar, ni pelar, ni revolver, ni drenar y no tiene desperdicio.... sólo agregar agua y cocinar.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Carrilleras de ternera con jamon gratinadas



Ingredientes:

3 carrilleras.
200 grs. de jamón curado (tacos).
1 cebolleta.
1 puerro.
1 pimiento verde.
10 granos de pimienta negra.
1 patata.
Un puñado de queso graso rallado.
2 dientes de ajo.
Aceite de oliva.
Sal y agua.
unas verduras para cocer las carrilleras (puerros, zanahorias

Elaboración:

Limpia las carrilleras y quita los nervios y grasas. Colócalas en la cazuela junto con las verduras, cubre con agua y sazona. Deja cocer a fuego lento hasta que estén tiernas. Reserva el caldo.
En una tartera con aceite, rehoga la cebolleta, el puerro, el pimiento y los dientes de ajo, todo bien picadito. Agrega la sal y unos granos de pimienta. Añade la patata cortada en láminas finas y unos tacos de jamón. Moja con un vaso de caldo de cocer las carrilleras y déjalo cocer por espacio de 10 - 12 minutos.
Corta las carrilleras en rodajas y colócalas en la tartera encima de las patatas. Espolvorea con queso rallado y gratina en el horno durante 2 - 3 minutos.
En el momento de servirlas, si quieres salsa, retira unas laminas de patatas de la tartera y aplástalas mojando con un poco de caldo de cocer las carrilleras.

Consejos:

Para esta parte tan exquisita de la ternera es importante no pasarse en su cocción y combinarla con verduras para su enriquecimiento tal y como se indica en esta receta.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carrilleras de ternera con manzanas y ciruelas pasas



Ingredientes:

2 carrilleras de ternera
4 manzanas reinetas
250 g de ciuruelas pasas
2 puerros
1 cebolla blanca
1 cebolla roja
3 zanahorias
1 copa de coñac
Harina
Agua
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Cuece en una olla a presión las carrilleras, las hojas exteriores de las cebollas y una zanahoria en agua con sal. Cuando estén cocidos, deja enfriar, corta las carrilleras en filetes y guarda. Guarda también el caldo.

Pela, trocea las manzanas y cuece en un poco de agua durante 15 minutos. De la misma manera, cuece en otro cazo pequeño las ciruelas pasas deshuesadas. A continuación, pásalos por el pasa purés y guarda por separado.

Pica lo blanco de los puerros, las cebollas y 2 zanahorias y dóralos con un poco de sal. Cuando estén dorados, echa el coñac y flambea. Añade un poco de harina, mezcla bien y vierte un poco del caldo.

Pasa la salsa por el pasa purés y ponla en una cazuela. Coloca los filetes de carrillera sobre la salsa y deja otros 2 minutos.

Coloca los filetes en una fuente, vierte la salsa y acompaña con los purés de manzana y ciruelas pasas. Adorna con perejil y sirve.

Consejos:

No vale la pena calentarse la cabeza para deshuesar las ciruelas pasas. Basta con clavar el cuchillo pelaverduras en la ciruela y luego rodear el hueso para desprenderlo de la carne. Finalmente, retira con cuidado el cuchillo pelaverduras apretándolo contra el hueso, que sale con él.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Carrilleras de ternera con pasta



Ingredientes:

1 1/2 kg de carrilleras
250 gr de pasta
1 cebollita de verdeo
1 puerro
1 zanahoria
2 dientes de ajo
2 huevos
Harina
Manteca
Sal y agua
Aceite
Condimento para carnes
Perejil picado

Para la salsa de tomate:
5 tomates
1 cebolla
6 dientes de ajo
Aceite
Sal
Azúcar

Elaboración:

Pon a cocer la pasta en abundante agua hirviendo con aceite y sal. Escurre y resérvala.

Limpia las carrilleras de nervios y grasas. Ponlas en la olla con la cebollita de verdeo, el puerro, la zanahoria y los ajos. Añade el agua y la sal y déjalo todo al fuego una hora y media desde que empieza a hervir (en cacerola normal; menos tiempo si la olla es a presión).

Después prepara la salsa de tomate. Pon en una cacerola con aceite los tomates y la cebolla picada, junto con los dientes de ajo. Aderézalo, con sal y azúcar. Déjalo cocer a fuego lento.

Corta las carrilleras en rodajas, añadiendo sal y condimento para carnes. Rebózalas con harina y huevo batido. Fríelas en aceite unos 5 minutos.

Por último, saltea la pasta con la manteca y perejil picado y sírvelo todo en una fuente, colocando en el fondo, la carne alrededor y salseando con tomate.

Consejos:

Las carrileras son la parte carnosa de la quijada del animal. En los supermercados de la Argentina las góndolas ostentan unas bandejitas con el nombre

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Carrilleras gratinadas



Ingredientes:

800 grs. de carrilleras de ternera limpias.
2 cebollas rojas.
1 morrón rojo.
1 puerro.
1 zanahoria.
1 cucharada de pimentón.
Aceite.
Sal y agua.
Para la provenzal:
4 cucharadas de pan rallado.
1/2 cucharada de perejil picado.
4 ajos picados.
1 cucharada de queso rallado

Elaboración:

Blanquea las carrilleras en una cacerola con agua hirviendo durante unos minutos.
Limpia bien las verduras y córtalas en mitades (reserva una cebolla).
Ponlas a cocer junto con las carrilleras en una cacerola con agua hirviendo y sal. Cuece durante 60-90 minutos. Prepara una provenzal picando ajo y perejil y mezclándolos con el pan rallado y el queso. Una vez cocidas las carrilleras, pártelas por la mitad y ponlas en una fuente para horno.
Espolvorea las carrilleras con la provenzal y deja gratinar a horno fuerte de 3 a 4 minutos.
En una sartén con aceite pocha una cebolla picada y añade un poco de pimentón. Rehoga bien. Pon las verduras que cocieron con las carrilleras dentro de un pasatodo y mézclalas con el refrito.
Procesa la salsa de verduras con una batidora y extiéndela en el fondo de una fuente. Coloca la carne sobre la salsa y decora con una ramita de perejil. Sirve.

Consejos:

Las carrilleras son las mejillas o cachetes del animal. Son muy tiernas, pero en la Argentina hay que solicitarlas al carnicero porque no se consiguen envasadas en el supermercado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuleta de cerdo con ensalada de tomate y queso



Ingredientes:

4 chuletas de cerdo gruesas
8 pimientos del piquillo
8 espárragos blancos frescos
3 dientes de ajo
1-2 tomates
200 gr. de queso
pan rallado
aceite virgen extra
vinagre
sal
azúcar
perejil

Elaboración:

Pon los pimientos en una sartén con un poco de aceite. Échales un poco de sal y un poco de azúcar y cocínalos durante 10 minutos a fuego suave.

Abre las chuletas de cerdo (de una gruesa, saca 2 más finas dejándolas unidas por el hueso), y rellénalas con los pimientos, aplástalas un poco, pínchalas con un palillo, pásalas por pan rallado y fríelas en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo sin pelar.

Corta la parte inferior del tallo de los espárragos, pélalos y córtalos en bastones finos. Saltéalos en una sartén con un poco de aceite y un diente de ajo cortado en láminas.

Pela los tomates, córtalos en medias lunas, extiéndelas sobre un plato amplio y sazónalas. Corta el queso en triángulos y colócalos encima en la parte central. Aliña con aceite y vinagre y espolvorea con un poco de perejil.
Sirve las chuletas, acompáñalas con la ensalada y los bastones de espárrago. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Si el tomate necesita madurar, se ha de conservar en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol. A menos que los tomates estén maduros del todo, éstos no se deben colocar en el frigorífico porque la temperatura fría evita que terminen de madurar y afecta a su sabor. Es preferible comprar algunos tomates más verdes para ir consumiéndolos a medida que vayan madurando.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuleta de cerdo con panceta y queso



Ingredientes:

4 chuletas de cerdo
4 lonchas de panceta adobada
200 gr. de queso
1 escarola
2 tomates
4 dientes de ajo
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pela los tomates, córtalos en rodajas. Riega la placa de horno y coloca encima las rodajas de tomate. Sazónalas e introduce al horno a 220º C, durante 6-8 minutos.
Salpimienta las chuletas y fríelas en una sartén con un poco de aceite. Pela, aplasta los dientes de ajo e incorpóralos. Colócalas al lado de las rodajas de tomate.
Corta las lonchas de panceta por la mitad. Dóralas en la misma sartén donde has frito las chuletas. Coloca un par de trozos encima de cada chuleta. Corta el queso en bastones y pon 4 bastones sobre cada una. Introduce en el horno a 220ºC durante 3-4 minutos. Sirve en una fuente amplia. Espolvorea el tomate con perejil picado y riégalos con un poco de aceite.
Limpia la escarola, escúrrela y pícala. Pela un diente de ajo, unta un bol, incorpora la escarola, sazónala y riégala con un chorro de aceite.

Consejos:

Escoge la carne de cerdo al final de la compra. Si es posible, coloca los paquetes de carne de cerdo cruda en bolsas de plástico para evitar que los jugos chorreen y propaguen la contaminación a los alimentos cocidos o a las verduras y frutas. Lleva inmediatamente la carne a la casa y refrigérela.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuleta de cerdo rellena de plátano



Ingredientes:

4 chuletas de cerdo gruesas
2 plátanos
3 patatas medianas
1 cebolla
Pan rallado
aceite
Sal

Elaboración:

Pela la cebolla y pícala en juliana gruesa. Echa a la sartén y cuando empiece a dorarse incorpora las patatas peladas, cortadas en rodajas gruesas y sazonadas.
Pela los plátanos y corta en rodajas. Abre las chuletas por la mitad como si fueran un libro y rellénalas con el plátano. Pásalas por pan rallado y fríelas 2 minutos por cada lado.
Sirve en una fuente amplia, las chuletas acompañadas de las patatas. Adorna con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletas al romero



Ingredientes:

12 chuletas de cordero.
12 ramas de romero.
Aceite de oliva.
2 dientes de ajo.
6 cogollos de lechuga.
Vinagre de sidra.
Pimienta negra.
Sal

Elaboración:

Deshuesar y salpimentar las chuletas, que deben ser de cordero pascual, ya crecidito. Quitar las hojas de la parte baja de las ramas de romero, que deben ser un poco gruesas, para que no se rompan al pinchar las chuletas.
Enrollamos las chuletas, las frotamos con el diente de ajo y las ensartamos con un pincho metálico, antes de atravesarlas con la rama de romero, dejando que las hojas sobresalgan por encima de las chuletas.
Si no se dispone de parrilla, es posible usar una sartén ondulada con un poquitín de aceite de oliva. Se dejan tres minutos por cada lado hasta que estén bien doradas.
Acompañar con una ensalada de cogollos de lechuga aderezada con aceite de oliva virgen, vinagre de sidra y sal.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletas de cerdo con garbanzos fritos



Ingredientes:

4-8 chuletas de cerdo
250 gr. de garbanzos
3 cebollas
1 pimiento verde
1 puerro
1 zanahoria
3 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
azúcar
perejil

Elaboración:

Pon los garbanzos a remojo de víspera.
Pon agua a cocer en la olla rápida. Cuando empiece a hervir, añade los garbanzos. Pica finamente el puerro, la zanahoria y el pimiento e incorpóralos. Pon la tapa y deja cocer durante 15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retíralos y escúrrelos bien. Fríelos en una sartén con un poco de aceite hasta que se doren.

Pica las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añade una pizca de sal y una pizca de azúcar y cocínalas bien durante 15 minutos aproximadamente. Cuando estén doradas, pásalas por el pasa purés.

Pica los dientes de ajo con un poco de perejil. Coloca todo en un mortero y maja todo bien. Vierte un poco de aceite y mezcla bien.

Salpimienta las chuletas, úntalas con un poco del majado y cocínalas a la plancha. Sirve las chuletas, acompáñalas con los garbanzos fritos y la mermelada de cebolla. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Es importante poner los garbanzos a cocer en agua caliente. Si los pones a cocer en agua fría se encallan y será difícil que se ablanden.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletas de cerdo rellenas



Ingredientes:

4 chuletas de cerdo
4 lonchas de queso
4 lonchas de jamón serrano
16 pimientos del piquillo
2 patatas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
Pan rallado
Pimienta negra molida
Aceite
Sal

Elaboración:

Coloca en una tartera los pimientos del piquillo con un poco de sal y aceite. Asalos en el horno a 180ºC durante 20 minutos.
Pela las patatas y pártelas en trozos grandes. Fríelas con los ajos durante 4-5 minutos. Cuando estén a medio freir, añade la cebolleta picada.
Corta las chuletas por la mitad. Rellena cada una con una loncha de jamón y de queso, cierra con un palillo para que no se abran. Salpimenta las chuletas por los dos lados, pasa por pan rallado y fríelas a fuego suave.
Para servir, saca en una fuente las chuletas junto con las patatas y los pimientos del piquillo. Adorna con perejil.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletas rellenas con salsa de pate



Ingredientes:

4 chuletas de cerdo gruesas.
4 lonchas de jamón curado.
4 pimientos del piquillo.
Pan rallado.
1 cebolleta.
2 patatas.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva.

Salsa de pate:
70 grs. de paté.
1 vaso de caldo de carne.
1 vaso de nata liquida

Elaboración:

En una cazuela, pon el caldo, la nata y el paté y deja reducir removiendo hasta que espese.
Abre la chuleta por la mitad e introduce una loncha de jamón y un pimiento. Salpimentar.
En una sartén con aceite, fríe las chuletas, que habrás pasado por pan rallado, con 2 dientes de ajo enteros.
En otra sartén, saltea las patatas peladas y troceadas, el pimiento verde cortado en tiras y la cebolleta picada hasta que este todo bien pochado. Sazona.
En una fuente sirve las chuletas y como guarnición la patata con pimiento y cebolla. Salsea con la salsa de paté y sirve.

Consejos:

La carne de cerdo admite multitud de combinaciones. En este caso abriendo las chuletas, éstas se pueden rellenar aportandoles originalidad.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletillas de cordero con berenjenas



Ingredientes:

12 chuletillas de cordero
3 patatas
1 berenjena
3 huevos
Harina
Pan rallado
Aceite virgen extra
Sal

Elaboración:

Limpia de grasa las chuletillas. Sálalas y ponlas en una placa de horno. Rocíalas con aceite e introdúcelas en el horno a 200 grados durante 5 minutos.
Corta 12 lonchas finas de berenjena. Fríelas brevemente (2 minutos) para que se ablanden y resulten moldeables. Escúrrelas.
Envuelve las chuletillas con las laminas de berenjena, pásalas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas.
Pela las patatas, córtalas en laminas finas y después en bastoncitos finos de forma que queden como patatas paja.
Sirve en una fuente las chuletillas junto a las patatas.

Consejos:

Después de pasar las laminas de berenjena por el aceite es importante escurrirlas bien. Lo mejor será colocarlas sobre un papel de cocina antes de envolver las chuletillas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletillas de cordero con patatas bravas



Ingredientes:

20 chuletillas de cordero
4 patatas
¼ l. de mahonesa
150 ml. de salsa de tomate
Tabasco verde
aceite virgen extra Hojiblnaca
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas y trocéalas a tu gusto. Fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas, colócalas en una fuente y sálalas.

Mezcla en un bol, la mahonesa con la salsa de tomate y unas gotas de tabasco. Sirve un poso sobre las patatas y pasa el resto a una salsera.

Sala y riega las chuletillas con un poco de aceite. Calienta la barbacoa, coloca encima las chuletillas de cordero y cocínalas 3-4 minutos por cada lado.

En el momento de sacarlas, espolvoréalas con un poco de perejil picado. Distribuye las chuletillas alrededor de las patatas y sirve.

Consejos:

Cuando vayas a comprar patatas, éstas han de ser de consistencia firme al tacto y macizas, sin hendiduras o retoños, que no tengan el color mustio. En cuanto a su conservación conviene guardarlas en un lugar oscuro y aireado.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletillas de cordero con salsa agridulce



Ingredientes:

16 chuletitas de cordero
100 gr. de brotes de soja
75 gr. de brotes de alfalfa
50 gr. de brotes de cebolla
½ vaso de salsa de soja
3 cucharadas de miel
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1 limón
aceite virgen extra
romero
sal
perejil

Elaboración:

Limpia bien las chuletitas (retirando la grasita) y ponlas a macerar durante 20 minutos en un bandeja con aceite y romero picado.

Para la salsa agridulce, pon a calentar la salsa de soja, la miel, el vinagre, una cucharada de mostaza y el zumo de 1 limón. Remueve bien y deja reducir la salsa.

Calienta bien la plancha y coloca las chuletitas después de salpimentarlas.

Para la ensalada de brotes, coloca los germinados de cebolla, soja y alfalfa en un cuenco y alíñalos con aceite, vinagre y sal. Sirve las chuletitas con la ensalada y la salsa agridulce.

Consejos:

Actualmente hemos cambiado los gustos en cuanto a salsas se refiere. Antes eran grasosas, ricas y espesas. Hoy en día se hacen ligeras y buscando el sabor en el ingrediente principal, es decir, que la salsa no domine sobre el género que acompaña sino que armonice con éste.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Chuletón con guarnición jardinera



Ingredientes:

1 chuletón
400 gr. de habas tiernas
400 gr. de guisantes frescos
2 cebolletas
2 dientes de ajo
2 zanahorias
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pica las cebolletas y los dientes de ajo finamente y ponlos a rehogar en una cazuela ancha con un poco de aceite.
Pela las zanahorias y córtalas en rodajas finas. Incorpóralas, rehoga brevemente y añade los guisantes y las habas. Vierte un poco de agua y cocina durante 15 minutos.
Calienta bien la plancha y cocina el chuletón hasta conseguir el punto deseado.
Cuando esté hecha, retírale el hueso y corta la carne en filetes. Espolvoréala con sal gruesa y sirve en una fuente amplia previamente calentada en el horno. Acompaña con la guarnición de verduras.

Consejos:

Para servir la carne hay que calentar el plato. Lo mejor es hacerlo en el horno en la parte superior durante unos minutos; de este modo el plato cogerá una temperatura considerable, para que una vez lista la carne, ésta no se enfríe.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Civet de liebre



Ingredientes:

1 liebre de 2,5 Kgs. sin limpiar.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
6 cuch. de aceite de oliva.
3 cuch. de brandy.
1 hoja de laurel.
una pizca de tomillo.
una pizca de perejil.
una pizca de oregano.
Harina.
1/2 l. de vino tinto.
1/2 l. Caldo

Elaboración:

Pelamos y limpiamos bien la liebre. Le quitamos y reservamos en hígado y recogemos lo que podamos de la sangre para hacer la salsa. Troceamos la pieza y salpimentamos.
En una cazuela ponemos el aceite, el brandy, los ajos, la cebolla picada y todas las hierbas aromáticas. Después, macerar durante 12 horas.
En otra cazuela, cuando ya esté listo el adobo, calentamos aceite y ponemos la harina a dorar. También incorporaremos la liebre troceada para que se dore. Añadimos la cebolleta picada hasta que se rehogue bien y regamos con el vino tinto y el caldo.
Removemos cuando hierva y tenemos al fuego unos 20 minutos. Transcurrido este tiempo, añadimos el adobo y ponemos la cazuela en el horno 45 minutos. Calentamos, aparte, en otra cazuela con un poco de salsa la sangre. Añadimos el hígado machacado en el mortero. Mezclamos todo bien e incorporamos a la cazuela con la liebre. Metemos otros 15 minutos más al horno y listo para servir.
Este plato, al igual que otros muchos de caza, queda muy rico cuando se hace de víspera.

Consejos:

Receta de caza cuya característica diferencial de otras consiste en el aprovechamiento de la sangre, lo que aporta al plato un color muy oscuro y un sabor pronunciado.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cochifrito de cordero



Ingredientes:

1,5 Kg. de cordero.
1 cebolla blanca.
1 cebolla roja.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
1/2 guindilla seca picante.
1 cuch. de pimentón.
2 cucharaditas de harina.
Aceite y agua.
Sal y pimienta.
Perejil picado

Elaboración:

En una cazuela con un poco de aceite, pon a pochar la verdura limpia y picada. Sazona.
Corta en trozos pequeños el cordero. Salpimenta y rehógalo. Añade el pimentón y la guindilla picante. Agrega la harina, rehoga todo y cubre con agua. Déjalo cocer hasta que este tierno, 40 minutos aproximadamente.
En un mortero, maja los ajos con perejil y con un poco de agua. Échalo sobre el guiso, mézclalo bien y sirve.
Para finalizar, espolvorea el perejil y ya tienes el plato listo para servir en la mesa.

Consejos:

Para que este guiso resulte un éxito, resulta indispensable trocear en pequeños pedazos el cordero agregándolo sobre la mezcla de verduras rehogadas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cochinillo asado



Ingredientes:

1 cochinillo de 4 o 5 kilos
6 dientes de ajo
1 vaso vinagre
1 vaso de vino
1 l. de agua
400 gr de ciruelas deshuesadas
Fécula para ligar
Perejil picado
Aceite y sal
Guarnición:
Papas pay
Ensalada de lechuga

Elaboración:

En un mortero machaca los dientes de ajo pelados y el perejil picado. Agrega el vino, el agua, el vinagre y medio vaso de aceite. Mezcla todo y reserva
Sazona el cochinillo, envuelve sus orejas y rabo con papel de aluminio para evitar que se quemen. Colócalo en una placa de horno con una papa debajo de la cabeza, mójalo con un chorrito de aceite y hornéalo 170 grados unas 2 horas. Durante la cocción añade el caldo preparado para que no se seque. A partir de las 2 horas de cocción, sube el horno a 180 grados y sigue mojando con el liquido hasta que se cumplan las tres horas.
En el ultimo momento prepara las papas pay, la ensalada de lechuga y saltea las ciruelas en una sartén con un chorrito de aceite.
Una vez horneado el cochinillo, sácalo del horno y sírvelo en una fuente retirando el papel de aluminio. Reduce el caldo de la placa de horno (liga con fécula si es necesario), salsea el cochinillo y acompáñalo con las guarniciones.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cochinillo asado



Ingredientes:

1 cochinillo de 3 o 4 kg.
½ cabeza de ajos
perejil
½ vaso de vinagre
1 vaso de vino blanco
2 vasos de agua
sal
Para el puré de castañas:
½ kg. De castañas
½ copa de anís
agua
Para el puré de manzanas:
4 manzanas reineta
3 cucharadas de azúcar
agua

Elaboración:

En un mortero machaca los dientes de ajo pelados con el perejil. Colócalos en una jarra, añade el vinagre, el vino y el agua. Mezcla bien y reserva.
Coloca el cochinillo bien limpio por dentro y por fuera sobre una placa de hornear. Envuelve las orejas y la cola con papel de aluminio para evitar que se quemen. Sazónalo y vierte por encima un cucharón del majado.
Hornéalo durante 2 horas 2 ½ horas a 160 º C.
Durante la cocción, cada 15 minutos más o menos, añade mas majado para que evitar que se seque la carne.
Para el puré de castañas, rájalas y cuécelas en agua durante 30 minutos. A continuación , pélalas y colócalas en una cazuela con media copa de anís y agua hasta cubrir. Deja cocer durante 10 minutos. Pásalo por el pasapuré.
Para el puré de manzanas, pon el azúcar a caramelizar en una cazuela. Limpia las manzanas, córtalas en 8 gajos y retira el corazón. Cuando el azúcar esté caramelizado, añade los trozos de manzana, cubre con agua y deja cocer durante 10 minutos. Tritura y pasa por el chino.
Una vez horneado el cochinillo, sácalo del horno y sírvelo en una fuente retirando el papel de aluminio. Reduce el caldo colado de la fuente de horno, calentándolo durante unos minutos.
Acompaña este plato con los purés de manzana y castaña y con el caldo reducido servido en una salsera.

Consejos:

Consejo: El cochinillo está en su punto cuando pesa entre 3 y 4 kilos y solamente se ha alimentado de leche materna. Cuanto más pesa la pieza, menos fina porque la grasa se hace más compacta y ya no se *deshace en la boca*.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cochinillo asado con tostones y salsa agridulce



Ingredientes:

1 cochinillo (3 ½ k. aprox.)
4 patatas
2 plátanos machos
½ pimiento verde
½ cebolleta
1 diente de ajo
1 naranja
1 limón
50 gr. brotes de soja
½ vaso de nata
½ vaso de salsa de soja
1 copa de brandy
agua
4 cucharadas de azúcar
aceite de oliva
70 grs. de manteca
ramitas de romero
hierbas de provenza
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Abre el lechón, sazona por dentro y por fuera y ponlo boca abajo sobre la placa del horno. Untalo con manteca, protege las orejas y el rabo con papel de aluminio y añade un poco de agua y unas ramitas de romero. Mete en el horno a 180º C durante 3 horas.

Pela las patatas y corta en rodajas de 1,5 cm. Colócalas en una bandeja con agua, agrega la nata, las hierbas de provenza y mete al horno a 180º C durante 2 horas. Reserva.

Para la salsa agridulce, pica lo verde de la cebolleta, medio pimiento verde y el diente de ajo y saltea en una sartén con un poco de aceite. Salpimienta la mezcla, agrega 4 cucharadas de azúcar y la naranja y el limón exprimidos. Deja reducir, saca a un bol y reserva.

Pela y trocea los plátanos machos y reserva en agua con limón. En una cazuela con agua hirviendo cuece los plátanos y a continuación, aplasta cada rodaja con ayuda de un mazo. Fríelos, echa sal y reserva.

Saca el lechón del horno y agrega el brandy que has flambeado en una cazuela pequeña. Quita el papel de aluminio de orejas y rabo y trocea.

Dispón en una bandeja el lechón. Acompaña con el bol de salsa agridulce, las patatas asadas y los tostones fritos.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codillo asado con puré de manzana



Ingredientes:

2 codillos de cerdo
1 puerro
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil
pimienta negra
- *Para el puré de manzana:*
75 gr. de azúcar
4 manzanas reineta
agua

Elaboración:

Pon agua en la olla rápida, introduce los codillos, una rama de perejil y sazona. Pon la tapa y deja cocer durante 30 minutos desde que empiece a salir el vapor.
Pica la cebolla y el puerro en juliana fina y los ajos finamente y coloca todo sobre la placa de horno forrada con papel de aluminio. Pon encima los codillos, riégalos con el vino blanco, espolvoréalos con pimienta negra machacada e introduce en el horno a 200ºC, durante 30 minutos.
Para el puré, pon el azúcar en una cazuela. Cuando vaya cogiendo color, añade las manzanas troceadas. Cubre con agua, deja cocer durante 30 minutos y tritura.
Sirve los codillos en una fuente y acompaña del puré de manzana. Puedes servir la cebolla y el puerro al lado.

Consejos:

En general, la carne de cerdo suele menguar bastante al asar o freír, perdiendo hasta un tercio de su peso. Hecho que hay que tener en cuenta a la hora de calcular la cantidad que hay que comprar.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codillo asado con uvas y salsa de menta



Ingredientes:

1 codillo de cerdo
1 berza
½ kg. de uva blanca
½ l. de nata
150 ml. de txakoli
150 ml. de vodka
1 cebolla
1 cabeza de ajos + 2 dientes
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón
hojas de menta

Elaboración:

Limpia las uvas, desgránalas y ponlas a macerar en el vodka. Pon el codillo a cocer en la olla rápida con agua, la cebolla, (pelada y cortada por la mitad), la cabeza de ajos (entera y sin pelar) y una pizca de sal. Pon la tapa y deja cocer durante 30 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Saca el codillo de la olla, colócalo sobre la placa del horno, riégalo con el txakoli e introduce en el horno a 190º C durante 15 minutos aproximadamente hasta que se dore.

Pica la berza y ponla a cocer durante 10 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrela y sírvela en una fuente. Pica los dientes de ajo finamente, ponlos a dorar en una sartén con aceite. Cuando se doren un poco, retira la sartén del fuego y deja templar durante un minuto, agrega el pimentón, mezcla bien y riega la berza.

Para la salsa, pon la nata a reducir en una cazuelita a fuego suave. Cuando reduzca a la mitad, pon a punto de sal y retírala del fuego. Pica las hojas de menta, añádelas y sirve en una salsera.

Retira las uvas del vodka, escúrrelas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite. Riégalas con un poco de vodka y flamea.

Consejos:

Si compras el codillo crudo podéis aromatizar el agua de la cocción con vino, especias y hierbas. Pero si andáis con prisa, no olvidéis que también se puede comprar ya cocido.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codillo cocido con pasta



Ingredientes:

800 grs. de codillo de cerdo.
3 hojas de laurel.
2 zanahorias.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
200 grs. de pasta cocida (nidos de espinacas).
4 lonchas de bacon.
Agua y sal.
Aceite de oliva

Elaboración:

En una cazuela con agua con sal, cuece los codillos junto al laurel, las zanahorias, las cebollas cortadas en juliana y los ajos. Estará cociendo 2 horas si es en cazuela o 30 minutos si es en olla a presión.
Una vez cocidos los codillos, escúrrelos y separa la carne de los huesos, retirando la grasa.
Cuece la pasta en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite. Cuando esté al dente, escúrrela y reserva.
En una sartén con un poco de aceite, rehoga el bacon cortado en tiras. Añade la carne de los codillos y salsea.
Por último, agrega la pasta, rehoga unos minutos y listo para servir.

Consejos:

La cocción del codillo con sus verduras debe hacerse a poder ser en olla a fuego lento durante al menos dos horas, comprobando que la carne esté tierna.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codillo de cerdo con puré de plátano



Ingredientes:

2 codillos
1 puerro
1 cebolla
Perejil
1 cabeza de ajos
3 dientes de ajo
½ vaso de txakolí
Aceite
Agua
Sal
- Para el puré de plátanos:
4 plátanos
50 gr. de grosellas
50 gr. de frambuesas
agua
Sal

Elaboración:

Pon a cocer el codillo en agua con sal y la verdura (puerro, cebolla, cabeza ajos, perejil). En hora y media estará a punto.
En un mortero machaca los ajos, agrega el txakolí. Coloca los codillos en una bandeja de horno y úntalos con el majado (reserva un poco para ir añadiendo a medida que se vaya cocinando). Introduce en el horno a 200º c durante 15 minutos para que se dore.
Pela los plátanos, trocea y pon a cocer en una cazuelita con un poco de agua y sal. Cuando esté blando (10-15 minutos aproximadamente) aplástalos con un tenedor y bate con una varilla. Incorpora las grosellas y mezcla suavemente.
Sirve en una fuente, a un lado los codillos salseados con el jugo de la placa y al otro el puré de plátanos, adornado con unas frambuesas.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices asadas



Ingredientes:

8 codornices
8 dientes de ajo
8 ramas de tomillo
1 copa de brandy
1 patata
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
8 espárragos verdes
8 cebolletas pequeñas
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Limpia las codornices, retirando las tripas. Sazona por dentro y por fuera. Mete dentro de cada una, un diente de ajo sin pelar y una ramita de tomillo. Colócalas sobre una fuente de horno, rocía con un buen chorro de aceite e introdúcelas en el horno a 250º C. A los 10 minutos vierte por encima el brandy y deja asando 5 minutos más.
Pela la patata y con un cuchillo especial para cortar patatas onduladas, córtala en rodajas. Pon a freír en una sartén con aceite. Cuando estén casi hechas, añade los pimientos cortados en bastones gruesos, los espárragos verdes y las cebolletas. Rehoga durante 5 minutos.
Sirve la guarnición de verduras en una bandeja y coloca encima las codornices.
Con una paleta de cocina, rasca los restos de la bandeja de horno y salsea las codornices.

Consejos:

Consejo: Para conservar bien las cabezas de ajo han de mantenerse en el sitio más oscuro y seco de la cocina o de la despensa porque con ambientes húmedos germinan y se pudren rápidamente.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices asadas con judiones y pimientos



Ingredientes:

8 codornices
9 dientes de ajo
8 ramas de romero
1 copa de brandy
2 pimiento rojos
1 bote de judiones en conserva (alubias o fabes)
1 pimiento verde
1 cebolla
10 ajos frescos
100 gr. de tocino ibérico
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon los dos pimientos morrones en una bandeja para hornear. Riega con un chorrito de aceite y sazona. Hornea a 180º C, durante 25-30 minutos. Retíralos, deja que se templen, pélalos y córtalos en tiras. Añádeles un diente de ajo picado, riégalos con un buen chorro de aceite y sazona.

Limpia las codornices, introduce dentro de cada una, un diente de ajo y una ramita de romero. Salpimiéntalas, colócalas en la placa de horno, riégalas con un buen chorro de aceite y ásalas a 180º C durante 12 minutos. A los 10 minutos vierte por encima el brandy y mantén en el horno durante un par de minutos.

Corta el tocino en dados, fríelos en una cazuela amplia y baja para que suelten la mayor parte de la grasa. Cuando estén dorados, retíralos a un plato y quita el exceso de grasa de la cazuela.

Pica finamente la cebolla, el pimiento verde y los ajos frescos y ponlos a pochar en la cazuela donde has dorado el tocino. Añade los trozos de tocino frito y rehoga bien. Incorpora los judiones y saltea brevemente. Sirve las codornices asadas en una fuente y salséalas con el jugo de la placa, acompáñalas con un poco de salteado de judiones y unas tiras de pimiento rojo. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Utensilios de madera: nunca se debe de lavar un utensilio de cocina de madera con lejía porque los poros de la madera son absorbentes. Para una buena limpieza es suficiente hacerlo con agua, jabón y un buen estropajo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices asadas con plátano y panceta



Ingredientes:

4 codornices
8 dátiles
2 plátanos
8 lonchas finas de panceta
1 cucharada de romero picado
1 vaso de vino blanco
harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Salpimienta las codornices por dentro y por fuera, introduce dentro de cada una, un par de dátiles. Colócalas en un recipiente apto para el horno, riégalas con un poco de aceite, espolvoréalas con un poco de romero picado y ásalas en el horno a 200º C durante 12-15 minutos.

Pela los plátanos, corta cada uno en 4 trozos y envuelve cada trozo con una loncha de panceta y sujeta cada uno con un palillo. Fríelas en una sartén con un poco de aceite.

Retira las codornices del horno, pásalas a un plato, vierte el vaso de vino sobre la fuente del horno y ráspala un poco. Pasa la salsa a una sartén, agrega un poco de harina de maíz diluida en agua y dale un hervor hasta que espese.

Sirve una codorniz por ración, salséalas y acompáñalas con un par de trozos de plátano y panceta.

Consejos:

Si a las codornices les queda algún perdigón insertado en la piel, puedes retirarlos con una pinza.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Codornices con plátano y foie



Ingredientes:

8 codornices
100 gr. de foie
2 plátanos
2 patatas
1 vaso de txakoli
1 vaso de caldo de carne
Harina de maiz
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Limpia bien las codornices, sálalas y rellénalas con el foie. Pela los plátanos, corta en trozos y coloca uno dentro de cada codorniz. Colócalas en una placa de horno, rocía con aceite, txakoli y el caldo e introduce en el horno durante 20-25 minutos a 200ºC.
Cuando estén hechas, pasa la salsa a una sartén. Lígala con la harina de maiz diluida en agua y espolvorea con perejil.
Para las tortas de patata, pélalas y córtalas en rodajas finas. Colócalas en la sartén, dándoles forma de flor y fríelas con un poco de aceite.
Coloca las tortas encima de la fuente y sobre cada una dos codornices. Salsea.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices con salsa de morrones



Ingredientes:

8 codornices
4 pimientos morrones
2 pimientos verdes
2 patatas
8 champiñones
6 dientes de ajo
1 copa de brandy
½ l. de caldo de ave
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Lava los pimientos, colócalos en una fuente refractaria, riégalos con un poco de aceite y sálalos. Introdúcelos en el horno a 180-200º C durante 30 minutos. Deja que se templen un poco, pélalos, colócalos en una jarra, vierte la mitad del caldo de ave y tritura con una batidora eléctrica.

Aplasta los ajos (sin pelar) con un cuchillo. Ponlos a freír en una cazuela amplia y fríelos. Cuando se doren, retíralos. Salpimienta las codornices y fríelas en la misma cazuela (si no te entran, puedes freírlas de 4 en 4).

Riégalas con el brandy y flamea. Cuando se apague el fuego, cuela encima el puré de pimientos, remueve un poco la cazuela y cocina durante 20 minutos (a medida que vaya reduciendo, verter el resto del caldo).

Pela y corta las patatas a tu gusto, sazónalas y fríelas en una sartén con abundante aceite. Limpia y corta los champiñones en cuatro, pica los pimientos en tiras e incorpóralos. Sirve las codornices y acompáñalas con la guarnición.

Consejos:

El sabor de los pimientos es tan intenso que apenas hay que añadirles sal. Tenedlo en cuenta los que estéis siguiendo una dieta controlada en sodio.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices con tomate



Ingredientes:

8 codornices
4 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 hoja de laurel
Tomillo
Pimienta negra molida
Aceite
Sal

Elaboración:

Salpimenta las codornices y fríelas en una cazuela con aceite. A continuación, sácalas a un plato y reserva.
Pica la cebolla, el pimiento, los tomates y los dientes de ajo. Fríe todo en el mismo aceite donde hemos frito las codornices durante 15 minutos. Echa el laurel, tomillo y sal.
Cuando las verduras estén hechas echa las codornices y haz a fuego suave durante 30 minutos.
A continuación, coloca las codornices en un plato grande. Pasa las verduras por el pasapurés y viértelo sobre las codornices.
Antes de sacarlo a la mesa adorna con perejil.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices en salsa cazadora con uvas



Ingredientes:

4 codornices
1 cebolla roja
1 pimiento verde
1 zanahoria
1 tomate
2 dientes de ajo
250 gr. de uvas blancas
100 gr. de tocineta
1 vaso de vino tinto
½ vaso de agua
1 onza de chocolate
aceite virgen extra
sal
5 clavos
8-10 granos de pimienta negra
una pizca de orégano

Elaboración:

Pica los ajos en láminas y pon a pochar en la olla rápida.
Pica la cebolla, agrégala y deja que se dore un poco. Pica el pimiento y la zanahoria e incorpóralos y cocina un poco. Pica el tomate y añádelo. Cocina durante 10 minutos.

Limpia las codornices y átalas. Salpimiéntalas y dóralas en una sartén con un poco de aceite. Añádelas a la olla de las verduras. Vierte le vino tinto y el agua. Agrega 20 uvas, los clavos, la pimienta, el orégano y la onza de chocolate. Pon la tapa y cocina durante 5 minutos desde que empiece a salir el vapor.

Retira las codornices, retírales la cuerda y colócalas en una fuente. Pasa la salsa por el pasa purés y salsea las codornices. Sirve el resto de la salsa en una salsera.

Pica la tocineta en daditos, dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añade el resto de las uvas y saltea brevemente. Sirve al lado de las codornices.

Consejos:

Para guisar las codornices, no es necesario atarlas, pero si lo hacéis siempre quedarán mucho más curiosas y presentables.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices escabechadas



Ingredientes:

8 codornices limpias
2 zanahorias
2 cebolletas o cebollas
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
Vinagre de vino
Sal
Aceite
Agua
2 o 3 hojas de laurel

Elaboración:

Pon en un recipiente un chorro de aceite e introduce en el las codornices ya saladas (que puedes atar para asegurarte de que no se rompan). Cuando estén doradas, rehoga las cebolletas y las zanahorias en juliana y los dientes de ajo, añade después el vino blanco, el laurel, un chorro vinagre y el agua cubriendo las codornices. Déjalo cocer tapado y a fuego suave durante unos 30 minutos.
Sirve las codornices y salsea.
Puedes acompañar el palto con puré de patata, puré de manzana y puré de ciruelas pasas.
Este plato se puede comer tanto frío como caliente y se pueden guardar las codornices en su jugo para usarlas posteriormente.

Consejos:

El escabeche además de ser un método de cocinado, lo es también, de conservación. Este plato, se puede consumir tanto en caliente como en frío.

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices guisadas con habas



Ingredientes:

200 grs. de bacón.
4 tomates maduros.
1 cucharada de harina.
12 codornices.
300 grs. de habas peladas.
1 vaso de vino blanco.
2 vasos de caldo.
Pimienta.
Sal

Elaboración:

Poner en una cazuela la mitad del bacón cortado en trocitos con un poco de aceite y las habas. Dejarlas a fuego muy lento para que vayan haciéndose las habas. En otra cazuela ponemos un poco más de aceite, el resto del bacón y las codornices, atadas para que no se desarmen al cocer. Rehogamos las codornices y añadimos una cucharada de harina. Rehogamos hasta que la harina se oscurezca y agregamos el tomate, pelado y picado, el caldo y el vino. Sazonar y dejar cocer durante 10 minutos.
Incorporar las habas con el resto del bacón y dejar cocer durante otros 10 minutos. Rectificar de sal.
Mantener el hervor durante un par de minutos más y retirar las codornices.
Desatar las codornices, disponerlas en una fuente incorporando el resto del contenido de la cazuela.

Consejos:

Plato barato y sencillo a base de codornices donde es importante que en la guarnición , las habas estén bien peladas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Codornices guisadas en caldereta



Ingredientes:

6 codornices
1 cebolla
1 pimiento verde
½ pimiento morrón
3 dientes de ajo
4 patatas medianas
2 ramas de tomillo
1 hoja de laurel
20 granos de pimienta
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
1 cucharadita de pimentón dulce
aceite virgen extra
sal
-Para el puré:
3 plátanos medianos
2 cucharadas de azúcar
aceite virgen extra
1 vaso de vino de jerez

Elaboración:

Pica finamente la cebolla, los pimientos y un diente de ajo. Rehoga todo en una cazuela con 4 cucharadas de aceite. Sazona para que sude.
Salpimienta las codornices y añádelas a la cazuela. Dora un poco y vierte el vaso de vino y el de agua.
Pela las patatas, córtalas por la mitad e incorpóralas. Incorpora el tomillo, el laurel y los granos de pimienta.
Machaca en un mortero los otros 2 dientes de ajo, añade una cucharada de aceite y el pimentón. Vierte el majado a la cazuela, mezcla bien y guisa durante 25 minutos.
Para el puré, pela los plátanos y ponlos en una cazuela con una cucharada de aceite. Agrega el azúcar y el vaso de jerez. Deja cocer durante 5 minutos y tritúralo.
Sirve el puré en una salsera y la caldereta de codornices en una fuente.

Consejos:

Consejo: El plátano es la fruta perfecta para reponerse durante las actividades deportivas. La razón es que su alto contenido en potasio ayuda a prevenir calambres y además constituye una fuente energética de rápida asimilación.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo *Trula*



Ingredientes:

1 conejo
2 alcachofas
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 tomate
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
1 copa de Jerez
agua
aceite virgen extra
sal
2 ramas de romero
1 hoja de laurel
unas hojas de tomillo

Elaboración:

Trocea el conejo, sálalo, pásalo por harina y fríelo en una sartén con un poco de aceite. Pásalo a la olla, cúbrelo con agua y añade el laurel, el tomillo y el romero. Tapa la olla y deja cocer durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pica la verdura finamente, y ponla pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien pochada, vierte el jerez y ½ l. de caldo resultante de cocer el conejo. Deja reducir durante 10 minutos a fuego medio y pasa la salsa por el pasapurés.

Mezcla el conejo con la salsa y dale un hervor.

Limpia las alcachofas retirando las hojas exteriores y la parte superior del fruto. Córtalas en octavos, sálalas y saltéalas en una sartén con aceite. Añádelas a la cazuela del conejo y sirve.

Consejos:

Esta receta es muy apropiada para congelar. Para ahorrar energía y tiempo, os recomiendo cocinar el doble. Lo que sobre se puede congelar para utilizar en otra ocasión.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la barbacoa



Ingredientes:

1 conejo
2 patatas
agua
aceite virgen extra
sal
- *Para la salsa:*
½ pimiento verde
½ pimiento morrón
½ cebolleta
3 dientes de ajo
2 cucharillas de orégano
½ cucharilla de pimentón picante
½ vaso de agua
½ vaso de aceite virgen extra
un chorro de vinagre
sal
perejil picado

Elaboración:

Corta el conejo en trozos pequeños, sazónalo y cocínalo a la plancha. En un cuenco pon un poco de agua, un chorro de aceite y sal. Mezcla bien y moja el conejo de vez en cuando.
Limpia las patatas, hazles un corte superficial en forma de cruz, envuélvelas con papel de aluminio, colócalas sobre una bandeja de hornear y cocínalas en el horno a 180º-200ºC, durante 30 minutos.
Pica los pimientos, la cebolleta y los dientes de ajo. Coloca todo en una jarra, agrega el pimentón y el orégano. Vierte el aceite, el agua, un chorro de vinagre (al gusto). Sazona, añade un poco de perejil picado y tritura con una batidora eléctrica.
Sirve el conejo en una fuente amplia, riégalo con un poco de salsa (sirve el resto en una salsera) y acompaña de las patatas asadas. Espolvorea todo con perejil picado.

Consejos:

Consejo: Hasta que la parrilla o barbacoa no alcance un calor uniforme, no se debe comenzar a asar. Nunca hay que poner la carne sobre la parrilla fría, porque si no, la carne se adherirá a ella.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la cazadora



Ingredientes:

1 conejo
1 cebolla grande
1 pimiento grande
1 puerro grande
1 tomate grande
Una ramita de tomillo
1/2 l. de vino tinto
Agua hasta cubrir
Aceite
Sal
Pimienta
- Para la guarnición:
200 gr. de setas de primavera
100 gr. de piñones pelados
100 gr. de panceta
Aceite
Perejil picado

Elaboración:

Pica las verduras y ponlas a rehogar en una cazuela con aceite. Añade la ramita de tomillo. Salpimienta el conejo (previamente troceado) e incorpóralo. Agrega el vino y el agua hasta cubrir. Deja cocer durante 40-45 minutos.
Retira el conejo de la cazuela, tritura la salsa y vuelve a meterlo.
En una sartén con aceite dora la panceta, añade las setas de primavera y los piñones. Saltea y espolvorea con el perejil picado.
Incorpora la guarnición a la cazuela del conejo, mezcla y sirve en una fuente amplia.

Consejos:

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la cerveza



Ingredientes:

1 conejo de 1,5 kg
5 cebolletas
2 dientes de ajo
un poco de tomillo
1 cucharada de harina
1 copa de brandy
1 vaso de salsa de tomate
½ l. de cerveza
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Pica las cebolletas y los ajos. Pon 3-4 cucharadas de aceite en la olla rápida y pocha las verduras.
Trocea el conejo, salpimiéntalo, incorpóralo a la cazuela y dóralo un poco. Agrega la rama de tomillo y la harina y rehoga. Vierte la copa de brandy y flambea. Agrega la salsa de tomate y la cerveza. Cierra la olla y deja cocer durante 10 minutos a partir del momento en que empiece a salir el vapor.
Saca el conejo a una fuente. Pasa la salsa por el pasapurés y el chino y salsea.

Consejos:

La mayoría de los guisos y estofados de carne saldrán ganando si en vez de agua añades cerveza. Sólo tendrás que tener la precaución de salar menos los platos, ya que la cerveza les aporta ya algo de sal.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la jardinera



Ingredientes:

4 personas)
400 g de conejo
200 g de guisantes
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco
1 cebolla
2 tomates
Caldo de carne
Pimienta negra
4 alcachofas
1 pimiento verde
Aceite de oliva

Elaboración:

Dile al carnicero que te trocee el conejo.
Pocha con aceite la cebolla, el tomate y el pimiento verde, muy picados, hasta tener un buen sofrito. Añade el conejo junto con la hoja de laurel y rehoga bien, dándole vueltas hasta que coja color. Salpimienta y agrega el vaso de vino blanco. Deja al fuego, con la cazuela destapada, hasta que se haya evaporado casi todo el vino (5 o 6 minutos).
Cubre el guiso con el caldo de carne, incorporando las alcachofas y los guisantes cuando empiece a hervir. Tapa la cazuela, baja el fuego y deja cocer durante 45 minutos.
Rectifica el punto de sal antes de servir.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para personas con hipertensión, con problemas de colesterol, con diabetes o que sufren de estreñimiento. Deben consumirlo esporádicamente personas con insuficiencia renal u obesas.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la jardinera



Ingredientes:

1 kg. de pierna de conejo.
1 cebolla
4 alcachofas.
200 grs. de guisantes.
2 tomates.
1 pimiento verde.
1 hoja de laurel.
Caldo de carne.
Aceite de oliva.
1 vaso de vino blanco.
Pimienta negra.
Sal.

Elaboración:

Le decis al carnicero que os deshuese la pierna y os la corte en trozos que no sean demasiado grandes.
Pochar con aceite la cebolla, el tomate y el pimiento verde. Muy picados, hasta tener un buen sofrito. Añadir el conejo y rehogar bien, dándole vueltas hasta que coja color. Salpimentar y agregar el vaso de vino blanco. Dejar al fuego, con la cazuela destapada, hasta que se haya evaporado casi todo el vino (5 ó 6 minutos).
Cubrir el guiso con el caldo de carne, incorporando las alcachofas y los siguientes cuando empiece a hervir. Tapar la cazuela, bajar el fuego y dejar cocer durante 45 minutos. Rectificar el punto de sal antes de servir.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la jardinera



Ingredientes:

1 conejo de 1.200 gr.
1 cebolla
1 pimiento
2 tomates
4 alcachofas
200 gr. De guisantes
Caldo
½ vaso vino blanco
1 cucharada de harina
Pimienta
1 hoja de laurel
Aceite
Sal

Elaboración:

Pica la cebolla, el pimiento, y los tomates (pelados) finamente y pon a pochar en una cazuela.
Trocea el conejo. Salpiméntalo y añádelo a la cazuela. Agrega 1 cucharada de harina y disuelve bien, las hojas de laurel, el vino blanco y caldo hasta tapar.
A los quince minutos, incorpora los guisantes y las alcachofas cortadas en cuatro. Deja cocer otros 30 minutos y sírvelo.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la napolitana



Ingredientes:

1 conejo
1-2 tomates maduros
1/4l. de vino blanco
2 ramas de tomillo
1 cucharadita de albahaca
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Trocea el conejo y salpimiéntalo.
En una sartén calienta 6 cucharadas de aceite y dora los trozos de conejo por ambos lados. Cuando estén dorados pásalos a una cazuela grande.
En la misma sartén en la que has frito el conejo, fríe brevemente los tomates pelados y cortados en dados. Sazona y agrega una cucharadita de albahaca picada, unas ramas de tomillo y el vino blanco. Cocina brevemente y pasa el tomate a la cazuela.
Dale un hervor rápido y guísalo durante 20-25 minutos a fuego suave.
Sirve en una fuente amplia y salsea.

Consejos:

Si habéis cocinado una gran cantidad de conejo y no lo vais a consumir todo, una buena solución consiste en congelarlo. Para ello, esperad a que se enfríe, después introducirlo en un molde especial de congelación, etiquetarlo indicando fecha y nombre del producto y listo.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la pimienta



Ingredientes:

1.300 grs. de conejo
1 pimiento verde
1/2 cucharada de harina
1 diente de ajo
Pimienta
3 tomates picados
1 vaso de vino tinto
Pimienta negra
Aceite de oliva
1 cebolla
Tomillo
Orégano
Sal

Elaboración:

Preparar una fritada, rehogando la cebolla muy picada en una cazuela con aceite de oliva. Cuando transparente añadimos el diente de ajo entero, los tomates pelados y picados, el pimiento, limpio y picado, y sal. Mientras se hace el sofrito hay que cortar el conejo.
Salpimentarlo y sofreírlo en una sartén con aceite hasta que la carne cambie de color, reservar sobre un paño de celulosa para que escurra el aceite.
Espesar la fritada con la harina. Añadir los trozos de conejo, rehogar durante un par de minutos. Añadir pimienta, tomillo y orégano.
Incorporar el vino tinto, cubrir con agua caliente (si se prefiere se puede sustituir por un caldo de carne, o de carne y verduras) y dejar cocer, a fuego lento, durante unos minutos. Depende de lo tierna que esté la carne {si se prepara con conejo de monte necesitará el doble de tiempo).

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo a la vizcaína



Ingredientes:

1 conejo
2 cebollas rojas
10 pimientos choriceros
4 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
20 granos de pimienta blanca

Elaboración:

Retira el rabo y las pepitas a los pimientos choriceros. Ponlos a cocer en una cazuela con agua durante 10 minutos. Escúrrelos, retira la carne, pícala y resérvala.
Trocea el conejo, sálalo, dóralo en una cazuela con un poco de aceite y agrega los granos de pimienta blanca. Cuando esté dorado retíralo y reserva.
Pica las cebollas y ponlas a rehogar en la misma cazuela. Pica los ajos e incorpóralos.
Añade la carne de los pimientos choriceros y mezcla bien. Agrega los trozos de conejo, cubre con agua y deja cocer fuego lento durante 30 minutos.
Retira los trozos de conejo, tritura la salsa con la batidora e introduce nuevamente los trozos de conejo. Dale un hervor y sirve en una fuente amplia.

Consejos:

Este plato mejora por recalentamiento. Parece que se debe a que el tiempo que media entre la preparación y el recalentamiento intensifica el cambio de sabores entre la salsa y el conejo.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo al curry



Ingredientes:

1 conejo
1 cebolla
100 gr. de guisantes frescos
3 patatas
1 cucharita de curry
agua
1 diente de ajo
1 cucharada de pan rallado
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Trocea el conejo y salpimiéntalo. Pon un poco de aceite en una cazuela y dora el conejo por los dos lados.
Pica la cebolla y añádela a la cazuela. Pela las patatas, córtalas en trozos e incorpóralas. Espolvorea con el curry y vierte agua hasta cubrir. Guisa el conejo durante 20 minutos. Agrega los guisantes y cocina 5 minutos más.
Pela un diente de ajo, pícalo finamente y mézclalo con el pan rallado. Espolvorea el guiso con esta mezcla y remueve un poco la cazuela para que la salsa espese.
Sirve en una fuente amplia.

Consejos:

Consejo: El curry se puede comprar en pasta o en polvo, siendo preferible este último, porque una vez abierto el envase, el sabor y el aroma permanecen en perfectas condiciones durante más tiempo.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Conejo al horno



Ingredientes:

1 conejo
1 kgr. de tomate
1 cebolla
1 pimiento morrón
1/2 guindilla
2 dientes de ajo
Tomillo
Agua
Sal
Aceite
Perejil picado

Elaboración:

Pon en la placa del horno un poco de aceite. Sala el conejo (se puede usar también pimienta negra) y colócalo sobre la placa. Riégalo con aceite y agua y pon un poco de tomillo. Mete la placa en el horno a 200ºC durante 30 minutos.
Pocha en una sartén los ajos, la cebolla y el pimiento morrón cortados en juliana. Quita el rabito a los tomates. Haz una especie de "cruz" en la parte superior con un cuchillo y mételos en agua caliente durante 10 segundos. Sácalos, pélalos y corta en juliana.
Cuando la cebolla esté dorada, echa el tomate y la media guindilla. Deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. pon en una fuente lo frito y encima coloca el conejo asado.
Mezcla con un poco de agua lo que queda en la bandeja y salsea el conejo. Adorna con perejil.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo al horno



Ingredientes:

1 conejo de 1.200 gr.
2 tomates
1 cebolla
1 pimiento morrón
2-3 dientes de ajo
tomillo
1 vaso de txakolí (o vino blanco)
aceite virgen extra
harina de maíz refinada
agua
sal

Elaboración:

Suelta las hojitas de la rama de tomillo y pícalas finamente con un cuchillo.
Sazona el conejo y colócalo sobre una placa de horno, espolvoréalo con el tomillo, riégalo con un buen chorro de aceite y un vaso de txakolí e introduce en el horno a 180º, durante 30 minutos.
Pica la cebolla y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén pochados, añade el pimiento picado finamente y los tomates pelados y sin semillas. Cocina durante 10-15 minutos.
Pasa el jugo que ha desprendido el conejo a una cazuelita, añádele un poco de harina de maíz diluida en agua fría y mezcla con un batidor de varillas hasta conseguir la consistencia deseada.
Sirve la fritada en el fondo de la fuente y coloca encima el conejo. Salsea y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Los tomates se pueden pelar escaldándolos durante 30 segundos en agua hirviendo o con un cuchillo bien afilado. Para retirarles las pepitas, no hay más que cortarlos por la mitad transversalmente y retirar las pepitas con una puntilla.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo asado con uvas



Ingredientes:

1 conejo
700 gr. de uva blanca
3 dientes ajo
1 cucharada de perejil picado
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Pela y pica un poco los dientes de ajo, colócalos en el mortero, añade una pizca de sal y una cucharada de perejil picado y maja bien. Añade un poco de aceite y mezcla bien.

Salpimienta el conejo, colócalo en una placa de horno y úntalo con el majado, riégalo con un poco más de aceite e introduce en el horno a 200º C, durante 25-30 minutos.

Limpia las mitad de las uvas, desgránalas y colócalas en el vaso batidor. Tritura con una batidora eléctrica y cuela la mezcla para quitarle las pepitas y las pieles. Durante el asado riega el conejo con el zumo de uvas.

Sirve el conejo en una fuente amplia, pasa la salsa a una cazuelita, dale un hervor, redúcela durante 3-4 minutos y riega el conejo. Desgrana el resto de las uvas, saltéalas brevemente en una sartén con una gota de aceite y acompaña el conejo.

Consejos:

A diferencia del pollo, la carne de conejo no está protegida por la piel ni por ninguna capa de grasa durante el cocinado, por lo que se seca con facilidad. Por ello se suele albardar, rodear con tocino o rociarla con algún líquido durante el asado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Conejo con alcachofas



Ingredientes:

1 conejo de 1,200 kg.
6 alcachofas
4 dientes de ajo
2 cebolletas
2 pimientos verdes
1 cuch. de harina
1 vaso de vino blanco
2 vasos de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Trocea el conejo y salpimiéntalo.
Pela los ajos y córtalos por la mitad. Ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Añade el conejo y dóralo. Agrega la cucharada de harina y mezcla bien hasta que se disuelva.
Limpia las alcachofas, retirando el tallo, las hojas externas y la parte alta de las hojas. Trocea en cuatro e incorpóralas a la cazuela.
Vierte el vino y el agua y guisa a fuego medio-alto durante 30 minutos.
Trocea los pimientos en rectángulos y las cebolletas en tiras. Ponlas a dorar en una sartén con un poco de aceite.
Sirve el conejo en una fuente y coloca encima la fritada de pimientos y cebolletas.

Consejos:

Las alcachofas se pueden preparar cocidas como verduras, en menestra, crudas en ensalada, escaldadas y rebozadas, asadas, guisadas, estofadas con almejas, como complemento para arroces, en guisos de carne... En este caso es muy importante retirar bien las hojas externas de la alcachofa porque son muy duras y estropearían el guiso.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con caracoles



Ingredientes:

½ conejo
100 caracoles cocidos
150 gr. de jamón serrano
150 gr. de chorizo para cocinar
1 vaso de tomate casero
2 cebollas
4 dientes de ajo
4 pimientos del piquillo
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
pimentón
½ guindilla picante
perejil picado

Elaboración:

Saca los caracoles de sus conchas, quítales la parte negra del final. Pica el jamón en daditos e introduce un trozo dentro de cada caparazón. Mete también el caracol.

Pica los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Antes de que se doren agrega las cebollas picadas y la guindilla. Sazona y cocina durante unos 5 minutos.
Pica el chorizo, añádelo y espolvorea la cazuela con un poco de pimentón.

Trocea el conejo y salpimiéntalo. Rehoga un poco y vierte el vino blanco y agua hasta cubrir. Guísalo durante unos 20 minutos aproximadamente.

Pica los pimientos y agrégalos. Añade también la salsa de tomate y los caracoles. Cocina todo junto a fuego lento durante 5 minutos. Sirve y espolvorea con un poco de perejil picado.

Consejos:

Si los caracoles te quedan muy picantes, parte una manzana por la mitad, añádela al guiso y déjala cocer 5 minutos. Retírala con cuidado y a comer. Si persiste el picante, puedes repetir la operación por segunda vez.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Conejo con ciruelas



Ingredientes:

1 conejo
300 gr. de ciruelas pasas
2 patatas grandes
4 zanahorias
1 cebolla
harina
1 vaso de vino blanco seco
1 vaso de té
agua
aceite virgen extra Hojilblanca
sal
pimienta negra en grano
½ rama de canela
perejil picado

Elaboración:

Retira los huesos de las ciruelas y ponlas a macerar en el té durante 30 minutos.

Pela las 2 patatas y 3 zanahorias y tornéalas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua hasta que estén cocidas (15-20 minutos aproximadamente).

Trocea el conejo, sálalo y ponlo a macerar en un recipiente con el vino blanco, la cebolla y 1 zanahoria picadas en medias lunas. Agrega unos granos de pimienta negra y agua hasta cubrir y deja macerar durante 30 minutos. Saca los trozos de conejo del adobo, sécalos, pásalos por harina y fríelos brevemente en una sartén con un poco de aceite.

Pon los ingredientes de la marinada a cocer en una cazuela durante 5-10 minutos. Tritúralos con una batidora eléctrica. Agrega los trozos de conejo, las ciruelas y la media rama de canela y guisa durante 20 minutos. Agrega las patatas y las zanahorias torneadas y cocina todo junto durante un par de minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve en una fuente amplia.

Consejos:

Para conservar las ciruelas y evitar que se sequen en exceso hay que guardarlas frutas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con lentejas



Ingredientes:

1 conejo
200 gr. de lentejas
3 cebolletas
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Pon de víspera las lentejas a remojo.
Limpia el pimiento y córtalo en trozos grandes, corta las cebolletas por la mitad y pela los ajos. Pon todo a pochar en una cazuela con 3-4 cucharadas de aceite.
Trocea el conejo, salpimiéntalo y fríelo en una sartén con un poco de aceite.
Cuando se dore un poco la verdura, incorpora las lentejas, la hoja de laurel y los trozos de conejo. Cubre con agua y deja cocer durante 35 minutos.
Sirve en una legumbrera.

Consejos:

Las lentejas no están recomendadas para ciertos intestinos; si es tu caso, pásalas por el pasapurés y elimina, dentro de lo posible, la piel que las lentejas y sírvelas acompañadas de pan tostado. De esta forma te verás obligado a masticar el pan simultáneamente con el puré. Recuerda que la digestión comienza en la boca, a la hora de masticar y mezclar los alimentos con la saliva.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con mostaza



Ingredientes:

1 conejo
1 vaso de caldo
½ vaso de jerez
½ vaso de vino blanco
2 patatas
2 zanahorias
3 puerros
2 dientes de ajo
2 cucharadas de mostaza
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Corta el conejo en trozos grandes. Salpimiéntalo y úntalo con la mostaza. Colócalo en la placa del horno. Vierte el caldo, el jerez y el vino blanco. Introduce en el horno en la posición de aire y gratinador, a 200º C durante 20 minutos.
Para la guarnición, tornea las zanahorias y las patatas. Pónlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal.
Limpia los puerros, córtalos en bastones y ponlos a confitar en una sartén con un par de cucharadas de aceite. Cuando estén a punto, pica los ajos en láminas finas e incorpóralos, dóralos brevemente y añade las patatas y las zanahorias. Saltea brevemente.
Retira el conejo del horno, sírvelo en una fuente y pasa el caldo resultante a una cazuela, dale un hervor, espolvorea con perejil picado, añade un poco de harina de maíz diluida en agua y mezcla bien.
Sirve la guarnición al lado del conejo y salsea.

Consejos:

Existe una amplia gama de variedades de mostaza. Cada una de ellas tiene un sabor característico que completan y realzan el sabor de numerosas comidas. Se pueden utilizar tanto como un ingrediente a la hora de cocinar como para servir directamente sobre el plato ya preparado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con patatas al aroma de laurel



Ingredientes:

1 conejo limpio
5 patatas
1 cebolla
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cabeza de ajos + 2 dientes
6 rebanadas de pan
1 vaso grande vino blanco
1 vaso grande de agua
aceite virgen extra
sal
20 granos de pimienta negra
1 hoja de laurel
perejil

Elaboración:

Trocea el conejo en trozos pequeños, sazónalo y agrégale los granos de pimienta negra. Fríelo en una cazuela con aceite. Cuando haya cogido color, agrega la cabeza de ajos entera y la hoja de laurel.

Pica la cebolla, los pimientos (verde y rojo) y los 2 dientes de ajo en dados pequeños. Añádelos a la cazuela y rehoga un poco.

Vierte el vino y el agua. Pela las patatas, trocéalas e incorpóralas. Sazona nuevamente y guisa durante 20 minutos.

Coloca las rebanadas de pan en el horno y tuéstalas. Saca la cabeza de ajos del guiso, pela los dientes, aplástalos con un tenedor, échales un chorrito de aceite y un poco de perejil picado y mezcla bien. Una los panes con esta pasta.
Sirve el conejo y acompáñalo con los panes con crema de ajo.

Consejos:

Se puede recoger hojas de laurel durante todo el año para su uso en fresco o hacer ramilletes para secar en otoño, bien sea en la oscuridad o al horno. Las hojas secas tienen un sabor más intenso que las frescas.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con pimentón



Ingredientes:

1 conejo de 1.200 kg. (limpio)
1 cebolla
1 puerro
4 dientes de ajo
1 pimiento verde
8 champiñones
1 cuch. De pimentón
1 hoja de laurel
Una ramita de perejil y perejil picado
Sal y pimienta
Aceite y agua

Elaboración:

Pica la cebolla, el puerro, bien limpio y el pimiento y póchalo en una cazuela con aceite junto con 3 dientes de ajo enteros y con piel y el laurel. Sazona.
Añade el conejo troceado y salpimentado (reserva el hígado) y rehoga.
Añade los champiñones limpios y troceados. Echa el pimentón y sigue rehogando. Cubre con agua y déjalo hacer unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo, agrega un majado hecho con el hígado salteado, un diente de ajo troceado y una ramita de perejil. Mezcla bien y guísalo otros 20 - 25 minutos a fuego suave.
Sirve espolvoreado con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo con salsa de soja y verduras *al dente*



Ingredientes:

1 conejo
8 chalotas
8 patatas pequeñas
2 zanahorias
100 gr. de almendra tostada
2 cucharadas de salsa de soja
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas y tornéalas. Pela las zanahorias, córtalas en 4 trozos y tornéalas. Pon todo a cocer en una cazuela con agua con una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelas.
Pela las chalotas y ponlas a freír a fuego suave en una sartén con un poco de aceite. En 15 minutos estarán en su punto. Retíralas a un plato e incorpora las patatas y las zanahorias torneadas. Saltea brevemente y vuelve a incorporar las chalotas. Cocina todo junto brevemente.
Trocea el conejo, salpimiéntalo y ponlo a freír en una cazuela con aceite durante 15 minutos.
Incorpora las almendras tostadas, vierte la salsa de soja y mezcla bien. Espolvorea con perejil picado y sirve el conejo y la guarnición en una fuente amplia.

Consejos:

La soja resulta beneficiosa para la prevención de enfermedades cardiovasculares, es un alimento bien tolerado por los diabéticos, un excelente regulador intestinal y ayuda a regular los efectos de la menopausia.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo en escabeche



Ingredientes:

1 conejo de 1,200 kg. Aprox.
Sal gorda
1 l. de aceite de oliva
1/2 l. de vinagre de vino
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 zanahoria
Laurel y tomillo
Pimienta negra en grano
1 puerro
- *Para acompañar:*
2 pimientos asados y pelados
4 dientes de ajo
Aceite de oliva, sal y perejil picado

Elaboración:

Trocea el conejo, bien limpio, en partes hermosas, colócalo en una cazuela y agrégale el resto de los ingredientes: los ajos enteros con piel, la cebolla en aros, el puerro en juliana, la zanahoria en rodajas, tomillo, 3 hojas de laurel y unos granos de pimienta. Añade la sal, el aceite y el vinagre.
Pon a cocer todo tapado con papel de aluminio entre la cazuela y la tapa durante 35 - 40 minutos.
Sirve el escabeche de conejo (caliente, templado o frío) y acompañado con los pimientos en tiras salteados con aceite, ajo y sal.
Sirve.

Consejos:

Exquisita forma de degustar el conejo en una preparación que admite su consumo en caliente y también en frío.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo en escabeche



Ingredientes:

1 conejo de 1,200 kg. Aprox.
1 romanesco
2 vasos de aceite virgen extra
1 vaso de vinagre
8 echalotas
2 zanahorias
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
tomillo
unos granos de pimienta negra
sal
-Para la compota:
1 manzana
12 ciruelas pasas
8 orejones
8 ajetes tiernos
1 rama de canela
¼ l. vino
50 gr. de piñones

Elaboración:

Limpia y trocea el conejo. Sazona los trozos y colócalos en la olla rápida. Agrega el resto de los ingredientes: el romanesco, los ajos, las chalotas, las zanahorias troceadas, tomillo, 1 hoja de laurel y unos granos de pimienta. Añade la sal, el aceite y el vinagre. Guisa durante 5 minutos y colócalos en una fuente.
Para la compota, pon en una cazuela la manzana pelada y cortada, los orejones, los ajetes tiernos, las ciruelas pasas, la rama de canela y el vino y dejar que se cocine durante 10-15 minutos. Servir en una fuente.
En una sartén saltea los piñones y los ponlos sobre la compota.

Consejos:

La formula de escabechado más simple se prepara con aceite, vinagre y vino tinto o blanco, a los que se le añaden, según las recetas distintas plantas aromáticas como perejil, tomillo, hinojo, laurel, estragón...

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo guisado con salsa de mostaza



Ingredientes:

1 conejo
150 gr. de panceta
2 cebollas
2 zanahorias
2 dientes de ajo
½ l. de caldo
1 cucharada de harina
1 cucharada de mostaza a la antigua
aceite virgen extra
sal
pimienta negra
perejil

Elaboración:

Limpia el conejo, trocéalo y salpimiéntalo. Dóralo en una sartén con un poco de aceite. Retira el conejo y pásalo a la olla rápida.
Pica las cebollas y los dientes de ajo y pon a dorar en la misma sartén donde has frito el conejo. Sazona.
Limpia las zanahorias, córtalas en rodajas y añádelas a la sartén. Pica la panceta picada, incorpórala y rehoga.
Agrega la harina y mezcla bien. Añade la mostaza, vierte el caldo y pasa todo a la olla. Cierra la tapa, pon en la posición 2 y cocina durante 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Sirve en una fuente y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Si la salsa queda muy líquida y te gusta más espesa, sólo tienes que darle un hervor de 5 minutos a fuego fuerte para que reduzca y espese.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Tinto Crianza**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Conejo villeroi



Ingredientes:

1 conejo
2 patatas
1 diente de ajo
harina
huevo
pan rallado
aceite virgen extra
sal
pimienta negra
- Para la salsa bechamel:
2 nueces de mantequilla
1 cucharada de harina
1 vaso de leche
10 gr. de trufa
sal

Elaboración:

Corta el conejo en trozos pequeños y salpimiéntalo. Fríelos en una sartén con aceite y un diente de ajo. Cuando estén fritos, resérvalos en un plato.
Prepara la salsa bechamel, poniendo 2 nueces de mantequilla en una sartén, añade la harina, mezcla bien, vierte la leche poco a poco. Remueve hasta que quede una salsa espesa y sazona. Pica la trufa finamente e incorpórala en el último momento.
Cuando esté hecha y bien espesa, mete los trozos de conejo, intentando que queden cubiertas por una capa de esta salsa. Deja que se enfríen y pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite.
Pela las patatas, córtalas en bastones y fríelas en otra sartén con aceite.
Sirve en el centro las patatas, sazónalas con sal gruesa y coloca alrededor los trozos de conejo.

Consejos:

La salsa Villeroi se hace de forma parecida a la salsa bechamel, sólo que tiene que quedar un poco más espesa, más o menos como la consistencia de las croquetas. Además para aromatizarla se le puede añadir trufa bien triturada. Sirve para envolver chuletas de cabrito, sesos, filetes de lomo de cerdo, etc., que luego se empanan y se fríen.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Confit de pato con mermelada de naranja



Ingredientes:

4 muslos de pato confitados
2 patatas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
6 cucharadas de mermelada de naranja
grasa de pato
sal
perejil

Elaboración:

Retira la grasa de los de los muslos. Colócalos sobre la placa de horno y cocínalos a 200ºC durante 15 minutos.
Corta los pimientos (rojo y verde) en juliana fina y ralla las patatas. Sazona y mezcla bien.
Pon un poco de grasa de pato en una sartén, cuando se funda, coloca una cucharada de la mezcla de patatas y pimientos, extiéndela hasta formar una torta y fríela por los dos lados.
Calienta la mermelada de naranja en una cazuela. Sirve en una fuente las tortas, coloca encima los muslos y rieggalos con la mermelada. Adorna la fuente con mermelada y perejil.

Consejos:

Cuando cocinéis confit de pato, lo mejor es utilizar cocciones largas para que se derrita lo más posible la abundante grasa que tienen debajo de la piel y para que las piezas queden bien doradas. Conviene asimismo bañarlas con frecuencia con la grasa durante la cocción lo que contribuye a que la piel quede crujiente.

Temporada:	**Invierno**	Bebida:	**Tinto Crianza**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero a la provenzal



Ingredientes:

800 grs. de cordero (en trozos pequeños).
3 patatas.
1 cebolleta.
1 pimiento verde.
3 dientes de ajo.
1/2 copa de vino de jerez.
Una pizca de tomillo picado.
Aceite de oliva y sal.

Para la provenzal:
3 cuch. de pan rallado.
1 diente de ajo picado fino.
1 cucharadita de perejil picado.
1 cuch. de aceite (opcional)

Elaboración:

Pela y corta las patatas en rodajas no muy gruesas.
En una sartén con aceite, rehógalas con el pimiento y la cebolleta picados y dos ajos con piel. Sazona y después colócalas desgrasadas en una fuente.
Sazona el cordero y espolvorea con tomillo. Saltéalo a fuego fuerte unos minutos. Vierte el jerez y mezcla bien. Colócalo sobre las patatas. Mezcla bien los ingredientes de la provenzal y espolvorea por encima del cordero. Gratínalo 2 minutos. Sirve.

Consejos:

La denominada expresión

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero a la sevillana



Ingredientes:

1 kg. de cordero (troceado).
300 grs. de champiñones.
8 dientes de ajo.
3 vasos de vino de jerez.
1 vaso de vino blanco.
Perejil picado.
Aceite de oliva.
Agua y sal

Elaboración:

En una tartera con aceite y 3 dientes de ajo, cortados en laminas, rehoga el cordero sazonado. Cuando este doradito, moja con el jerez y un poco de agua y deja cocer a fuego lento 20 minutos.
En una cazuela con aceite, pon a dorar 5 dientes de ajo muy picaditos. Cuando comiencen a dorarse, añade los champiñones bien limpios. Rehoga unos minutos y agrégales el vino blanco. Pon a punto de sal y deja que se guisen durante 20 minutos.
Espolvorea con perejil picado, tanto el cordero como los champiñones. Vierte estos últimos sobre el cordero, mezcla bien y sirve. Si la salsa queda muy líquida puedes engordarla con harina de maíz diluida en agua.

Consejos:

El jerez y el vino blanco han de evaporarse en la cocción aprovechándose su sabor en el guiso, perdiendo de paso gran parte de su grado alcohólico.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero al chilindrón



Ingredientes:

1 kg. de cordero troceado
1 cebolla picada fina
1 pimiento verde picado
2 dientes de ajo picado fino
2 tomates picados finos
2 dientes de ajo machacados en un mortero con un poco de vinagre
1 cucharada de puré de pimiento choricero
1 vaso de vino blanco
caldo o agua
harina
aceite
sal y pimienta

Elaboración:

Pochamos en una cazuela con aceite la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate sazonados.
Pasamos el cordero salpimentado por harina y lo freimos en una sartén con aceite. Añadimos a la verdura pochada, el vino y el puré de pimiento choricero y por ultimo, el cordero. Cubrimos con el caldo o agua. Probamos de sal y dejamos cocer a fuego muy suave. Tardara unos 30 minutos o algo mas. Cuando este a punto, añadimos el majado de ajo y vinagre y servimos.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero al chilindrón



Ingredientes:

1 kg. de cordero
1 cebolla
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
4 dientes de ajo
2 tomates
1 cuch. de puré de pimiento choricero
1 vaso de vino blanco
3 vasos de agua
Harina
Viangre
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pica finamente la cebolla, los pimientos y los tomates y pon a pochar en una cazuela con aceite. Incorpora dos ajos pelados y enteros y sazona.
Corta el cordero en trozos, sazónalos, pásalos por harina y dóralos en una cazuela con aceite. Incorpora los trozos de cordero, el puré de pimiento choricero, el vino y el agua a la cazuela con la verdura pochada. Mezcla y deja cocer durante ½ hora a fuego lento.
Cuando esté a punto, machaca en el mortero los otros dos ajos, añade el vinagre y un poco de perejil picado e incorpora el majado a la cazuela. Sirve.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero al horno con asadurillas



Ingredientes:

1/2 cordero lechal con asaduras (2 1/2 kg aprox.)
4 patatas
1 pimiento verde
1 cebolla
1 cebolleta
1 cabeza de ajos
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
aceite de oliva
vinagre
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Corta la cebolla en finos aros y dispón todo en la bandeja del horno que tenemos con un poco de aceite. Sazona y agrega el vaso de vino blanco y el de agua.

Despieza el cordero, sazona y colócala en la bandeja del horno junto con las patatas. Machaca los dientes de ajo y agrégalos a lo anterior. Hornea el conjunto a 180º durante 75-90 minutos.

Limpia y corta en tiras el hígado y las mollejas. Sazona y saltea todo en una sartén con un poco de aceite. Retira y reserva. Pica el pimiento verde, 2 dientes de ajo y la cebolleta y agrégalos a la sartén anterior. A continuación, añade las asaduras, un poco de vinagre y saltea todo brevemente.

Sirve un trozo de cordero asado con unas patatas, espolvorea con perejil picado y presenta el salteado de asadurillas en una cazuela de barro.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero guisado



Ingredientes:

1, 5 kg. de cordero
200 grs. de guisantes cocidos
3 patatas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 vaso de salsa de tomate
1 cuch. de harina
Caldo de verduras
Aceite de oliva
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas, córtalas en dados y fríe en una sartén con abundante aceite caliente.
Parte en trozos el cordero, sazona y dóralo en una cazuela con aceite junto con los ajos enteros con piel. Después, echa la cebolleta bien picada. Cuando empiece a pocharse la verdura agrega la harina, rehoga y moja con el caldo hasta cubrir. Seguidamente echa la salsa de tomate.
Cocina durante 30 minutos, hasta que el cordero quede tierno.
A continuación, agrega las patatas fritas y los guisantes cocidos. Espolvorea con perejil picado y deja reposar durante 5 minutos. Sirve.

Consejos:

Uno de los platos de carne infalibles que sin ser complicado da la posibilidad de degustar el rico cordero con verduras.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero guisado con rabanitos



Ingredientes:

1,5 kg de cordero troceado.
3 cebollas rojas.
1 morrón rojo.
1 diente de ajo.
16 rabanitos.
16 zanahorias torneadas.
1 vaso de salsa de tomate.
2 cucharadas de harina.
15-20 granos de pimienta negra.
1 ramita de romero.
Sal y aceite.
Agua.
Perejil picado

Elaboración:

Pela los rabanitos y ponlos a cocer en agua hirviendo con sal junto con las zanahorias torneadas. Déjalos cocer 10 a 15 minutos.
Sazona el cordero y dóralo en una cacerola con aceite y una ramita de romero. Pica el morrón y las cebollas y agrégalos a la cacerola cuando el cordero esté dorado.
Añade los granos de pimienta y rehoga.
Incorpora la harina y sigue rehogando hasta que la harina esté cocinada.
Añade la salsa de tomate y cubre con agua. Mezcla y deja cocer a fuego medio durante 40-45 minutos.
Cuando el cordero esté tierno, retira los trozos de carne y tritura la salsa. Una vez procesada la salsa, vuelve a introducir el cordero.
Saltea en una sartén, con aceite y un diente de ajo, los rabanitos y laszanahorias cocidas. Espolvorea con perejil picado y agrégalo todo a la cacerola de cordero. Sirve.

Consejos:

El cordero de la Patagonia posee la indicación de procedencia

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cordero relleno al horno



Ingredientes:

1,5 kg. de cordero (pierna o paletilla)
1/2 cebolla
1/4 pimiento rojo
8 judias verdes
4 dientes de ajo
100 gr. de salchichas
1 ó 2 vasos de caldo
Aceite y vinagre
Perejil picado
Sal y pimienta

Para acompañar:
2 patatas
1/2 cebolla
Un trozo de pimiento rojo
1 diente de ajo
Aceite y sal

Elaboración:

Deshuesa la pierna de cordero, salpiméntala por dentro y por fuera.
Pica muy fino las verduras y ponlas a rehogar en una sartén con aceite. Sazona y déjalo pochar bien. Rellena con estas verduras y con unas salchichas de bocado la pierna de cordero. Atala con una cuerda de liz.
Coloca la pierna en una placa de horno, vierte sobre ella un chorro de aceite, otro de vinagre, el caldo y 4 dientes de ajo enteros con piel. Hornea a 180 - 200 grados durante 50 minutos aproximadamente (si es necesario, añade mas caldo).
A continuacion, pon a reducir el jugo de la placa a fuego fuerte (si es necesario, ligalo con fecula o harina de maiz). Mientras, retira la cuerda y sirve la pierna de cordero en rodajas.
Acompaña con unas patatas fritas en rodajas con cebolla, pimiento rojo y 1 diente de ajo. Salsea, espolvorea con perejil y decora con los ajos horneados.

Consejos:

Laborioso plato que presenta como mayor dificultad rellenar adecuadamente la pierna de cordero. El toque final del horno supone un correcto broche.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Costilla de cerdo con castañas



Ingredientes:

1,5 kg de costillas de cerdo.
300 g de castañas peladas.
50 grs. de mantequilla.
1 vaso de caldo.
1/2 cucharadita de laurel molido.
1/2 cucharadita de tomillo.
1/2 cucharadita de orégano.
Perejil picado.
Agua, aceite de oliva y sal.

Para acompañar: .
Mermelada de naranjas amargas

Elaboración:

En primer lugar, mezcla en un bol las hierbas aromáticas con el aceite. Coloca las costillas de cerdo, sazonadas, en una placa de horno y cúbrelas con la mezcla de hierbas y aceite. Riega con el caldo y hornea a 190 grados durante 30 minutos, vigilando que no se sequen. Si es necesario añade más caldo.
Aparte, en una cazuela, calienta agua con sal y añade las castañas cuando rompa a hervir. Deja cocer durante 30 minutos. A continuación, escurre y déjalas enfriar. En una sartén con una nuez de mantequilla, saltea las castañas peladas y las espolvoreas con perejil picado.
Retira el costillar del horno y trocéalo.
Para servir, acompaña las costillas con las castañas salteadas. También puedes ofrecer una mermelada de naranjas amargas como acompañamiento.

Consejos:

Las hierbas aromáticas han de utilizarse con mesura para que puedan aportar su sabor sin imponerse en exceso. En este caso acompañan a la carne de cerdo dándole un toque esencial.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Costilla de cerdo con patatas salvajes



Ingredientes:

1,5 Kg. de costilla de cerdo
3 patatas
2 tomates
1 escarola
2 dientes de ajo
aceite virgen extra
zumo de 1 limón
vinagre
sal
pimienta negra
tomillo

Elaboración:

Pon un poco de Sal gruesa en el mortero. Pela, pica 2 dientes de ajo y añádelos al mortero junto con las hojitas de tomillo. Maja bien, añade el zumo de limón y un buen chorro de aceite. Mezcla bien y pasa el majado a un bol grande.

Corta las costillas a lo largo por la parte de la carne que hay entre costilla y costilla. Salpimiéntalas y pásalas por el majado. Coloca en una placa de horno y ásalas en el horno a 200ºC durante 35 minutos aproximadamente.

Limpia las patatas, córtalas a tu gusto y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas y añádelas a la placa de las costillas. Manténlas calientes en el horno mientras preparas los tomates.

Limpia los tomates, córtalas en rodajas de 2 centímetros y fíelas en una sartén con abundante aceite. Limpia la escarola, escúrrela y pícala. Alíñala con aceite, vinagre y sal. Sirve las costillas y las patatas en una fuente y la escarola en otra.

Consejos:

No dudes en aprovechar el aceite sobrante de freír las patatas. Pásalo a un tarro de cristal, pero no olvides introducir un cubierto de metal, para que éste absorba el calor y no se rompa el tarro.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Costilla de ternera asada



Ingredientes:

1.200 gr. de costilla de ternera
1 ramita de tomillo
1 ramita de romero
1 pizca de pimienta negra molida
4 patatas medianas
250 gr. de guindillas
sal
aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Pon el horno a calentar.
Corta la costilla en 4 pedazos y colócala sobre la bandeja de hornear.
En un bol pequeño coloca el romero y el tomillo bien picado, añade aceite y sal y bate todo bien.
Con una brocha unta las costillas.
Introduce en el horno a 180º C. y deja que se ase durante 1 hora y media.
Pela y corta las patatas en medias lunas. Cuando estén casi hechas añade las guindillas y deja que se frían juntas.
Sirve las costillas en una fuente y acompaña de las patatas y las guindillas. Sazona todo y listo.

Consejos:

Consejo: a la hora de salar la carne, si ésta se fríe, asa o se hace a la plancha, es recomendable añadir la sal al final del cocinado para que la carne no pierda sus jugos.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Costilla de ternera braseada con champiñones



Ingredientes:

1 ½ kg. de costilla de ternera
½ l. de cerveza negra
½ kg. de champiñones
3 cebollas
2 tomates
4 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Salpimienta la costilla y dórala en una cazuela con aceite. Cuando esté dorada, pásala a una fuente apta para el horno.
Pica la cebolla en juliana y rehógala en la cazuela donde has dorado la carne. Cuando esté dorada, agrega el tomate pelado y picado en dados. Mezcla bien, cocina brevemente y vierte la cerveza. Pon las verduras sobre la carne e introduce en el horno a 180ºC durante 45-50 minutos.
Pica los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con aceite.
Limpia los champiñones, córtalos en 4 setas y añádelos. Espolvorea con perejil, vierte el vino, tapa la cazuela y guisa durante 20 minutos.
Sirve la costilla en una fuente amplia y agrega los champiñones por encima.

Consejos:

Un buen consejo a tener en cuenta, las carnes de mayor calidad resultan más tiernas si se les aplica temperaturas altas y escaso tiempo de cocción; mientras que las de mediana y baja calidad dan mejores resultados con largos tiempos a temperaturas más bajas.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Costillas de cordero guisadas



Ingredientes:

1,5 kg de costillas de cordero en trozos.
1 tomate.
1 cebolla.
1/2 pimiento morrón verde.
2 dientes de ajo.
150 g de champiñones.
200 g de arvejas.
10-12 granos de pimienta.
Pimentón.
Un puñado de almendras fileteadas.
Sal y aceite.
Agua

Elaboración:

Pela y pica la cebolla y pica el pimiento y los ajos. Ponlos a rehogar en una cazuela con aceite. Agrega el tomate picado y los granos de pimienta.
Sazona los trozos de cordero e incorpora éstos, junto con las arvejas, a la olla. Rehoga bien. Cubre de agua, sazona y deja guisar a fuego medio durante 40-45 minutos.
En una sartén con aceite saltea los champiñones, las almendras fileteadas y el pimentón, mezcla bien y añádelos al guiso de cordero. Deja cocer unos minutos más para que se mezclen los sabores y sirve.

Consejos:

Las partes del cordero con menos grasa son el costillar y la pierna.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Crepes de salchicha con mostaza



Ingredientes:

8 salchichas
4 patatas medianas
1 trozo de pimiento verde
250 ml. de vino blanco
mostaza
agua
aceite virgen extra
sal
- *Para las crepes:*
3 huevos
125 gr. de harina
¼ litro de leche
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pon las salchichas a cocer en una cazuela amplia y baja con vino blanco durante 10 minutos a fuego lento. Pínchalas con un tenedor durante la cocción.

Pela, pica las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10-15 minutos. Pásalas por el pasa purés. Pásalas por el pasapurés. Pica el pimiento verde finamente y añádelo al puré. Riega con un chorro de aceite y mezcla bien.

Para las crepes, pon los huevos, la harina, la leche, un poco de perejil picado y una pizca de sal en un vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica, agrega una cucharada de aceite y sigue batiendo. Unta una sartén con un poco de aceite, vierte 1-2 cucharadas del preparado, extiéndelo bien por toda la sartén y cocínalas por los 2 lados. Deshecha la primera y reserva el resto en un plato.

Extiende las crepes, úntalas con un poco de mostaza, coloca encima de cada una, una salchicha y envuélvelas. Fríelas en una sartén con aceite. Sirve el puré en el fondo de una fuente amplia y coloca encima los crepes. Decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

Si el puré de patatas queda muy espeso, puedes añadir un poco del agua de su cocción o un poco de leche para aligerarlo.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Culata de contra rellena



Ingredientes:

800 grs. de culata de contra (abierto en filete).
100 grs. de zanahorias cocidas.
100 grs. de espinacas cocidas.
100 grs. de judias verdes cocidas.
100 grs. de jamón curado.
1 cuch. de paté.
1 puerro.
1 pimiento verde.
2 cebollas rojas.
1 vaso de caldo.
1 vaso de vino blanco.
Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Salpimenta la carne, úntala con el paté y cúbrela con las lonchas de jamón. Coloca encima las verduras cocidas.
Enrolla la carne y tras conseguir un rollo compacto, átalo con una cuerda de liz y sazona. Dora bien la carne en una cazuela baja con un poco de aceite. Añádele las cebollas, el pimiento y el puerro todo bien picado. Sazona y riega con el caldo y el vino blanco. Hornea a 190 grados durante una hora aproximadamente. Gira la pieza de carne cada 5 - 10 minutos y ten en cuenta que no debe quedar seco. A continuación, deja templar y retira la cuerda.
Corta la carne rellena en rodajas y sírvelas en una fuente con el fondo cubierto con la salsa que habrás pasado por un pasapuré y un chino.

Consejos:

Es importante enrollar correctamente la carne una vez rellena ayudados de una cuerda fina dándole una forma adecuada.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Dados de lomo en cazuela



Ingredientes:

1.5 kg. de lomo de cerdo
2 pimientos morrones
1-2 cebolletas
6 ajos frescos
12 espárragos verdes
4 pimientos choriceros
1 vaso de vino blanco
agua
harina
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Retira el tallo y las pepitas de los pimientos choriceros, ponlos a remojar durante un par de horas en un bol con agua templada. Retira la carne con un cuchillo.

Limpia los pimientos, colócalos en un recipiente apto para el horno, sazona y riégalos con un chorro de aceite. Ponlos a asar en el horno a 200º C durante 30 minutos. Deja que se templen, pela y córtalos en tiras.

Pica finamente la cebolleta y los ajos frescos y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite.
Corta el lomo en dados, salpimiéntalos, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite. Retira el lomo y colócalos en una cazuela amplia y baja. Agrega la carne de los pimientos choriceros y la cebolleta y los ajos pochados. Vierte el vino y el agua y cocina todo junto a fuego lento durante 15 minutos.

Pica los espárragos verdes en trozos de 4 centímetros. Deja las puntas enteras y corta los tallos por la mitad. Saltéalos en una sartén con un poco de aceite. Agrégalos a la cazuela y sirve.

Consejos:

Si tienes prisa, puedes cocer los pimientos choriceros durante 5 minutos, dejarlos a remojo durante 15 minutos y retirar la carne con una cucharita.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Delicias de lengua y queso



Ingredientes:

1 lengua de ternera
200 gr. de queso
1 puerro
½ cebolla
6 zanahorias
2 patatas
harina
huevo
pan rallado
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
20 granos de pimienta negra
perejil

Elaboración:

Pela las patatas y las zanahorias, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 18-20 minutos.

Retira casi todo el agua y tritura con una batidora eléctrica. Vierte una cucharada de aceite virgen extra y mezcla bien.

Lava la lengua y ponla en la olla rápida. Agrega media cebolla, el puerro, los granos de pimienta negra y una pizca de sal. Pon la tapa y deja cocer durante 25 minutos.

Déjala templar, pélala, retírale la piel y córtala en filetes finos (puedes cortarla con una cortadora eléctrica).
Coloca una loncha de queso entre 2 filetes de lengua, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos en una sartén con aceite y un diente de ajo sin pelar (cuando se tueste demasiado, cambia retíralo y añade uno nuevo).
Sirve las delicias de lengua y queso, acompáñalas con el puré y adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Si te sobra lengua cocida y no piensas utilizarla en los próximos 2 días, envuélvela bien en film de cocina, ponle fecha y congélala. Para descongelarla lo mejor será que lo hagas de víspera y dentro del frigorífico.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de endivias y pollo



Ingredientes:

2 pechugas de pollo
2 endivias
4 hojas de lechuga
4 hojas de lechuga morada
1 tomate
1 cucharadita de alcaparras
2 cucharadita de mostaza
Pimienta negra molida
Vinagre
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia las hojas de lechuga, córtalas en juliana y colócalas en el fondo de una fuente. Quita la piel al tomate, corta en rodajas y ponlas alrededor de dicha fuente. Aplasta un poco la lechuga morada y decora las esquinas de la fuente. Alrededor pon las hojas de las endivias.

Quita la piel a las pechugas de pollo, parte por la mitad y saca filetes. Salpiméntalos y fríe en aceite. A continuación, colócalos sobre la lechuga.

Para hacer la vinagreta, en un bol mezcla aceite, vinagre, una cucharadita de mostaza, una cucharadita de alcaparras y sal. Aliña la ensalada.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Entrecot con piquillos



Ingredientes:

4 entrecotes
150 gr. de queso manchego Don Bernardo
16 pimientos del piquillo
3 dientes de ajo
aceite virgen extra
sal
azúcar
perejil

Elaboración:

Sazona los pimientos y ponlos a cocinar a fuego suave en una sartén con un poco de aceite. Espolvorea con un poco de azúcar. Cocina unos minutos, sin que se doren y dales la vuelta. Ponlos en una fuente apropiada para el horno y cocina durante 10 minutos a 180ºC.
Pica los dientes de ajo, colócalos en un bol. Cubre con un poco de aceite y deja macerar durante unos 15 minutos.
Retira la corteza del queso y córtalo en triángulos.
Calienta bien la sartén con un poco de aceite. Pasa los entrecotes por la sartén vuelta y vuelta, para que se les tueste la superficie. Coloca los entrecotes sobre una bandeja de hornear, sálalos, úntalos con la mezcla de ajo y aceite, pon encima el queso y gratina en el horno durante 2 minutos. Sirve la carne en una fuente y acompaña de los pimientos.Antes de cocinar la carne, no olvides calentar la sartén o la plancha muy bien. De esta forma se formará una película tostada que impedirá que se escapen los jugos.

Consejos:

Un buen filete es un plato de lujo y merece una presentación bonita. Compensa servirlo con una buena guarnición. Os recomiendo, unos buenos pimientos, unas patatas fritas, tomates asados, anillos de cebolla, puré de patatas, champiñones salteados.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Escalope milanesa



Ingredientes:

4 escalopes finos de ternera
queso rallado
aceite
huevo
harina
pan rallado
1 limón
2 pimientos verdes
sal

Elaboración:

Sala los escalopes, los cuales deben ser fino y tiernos. Pásalos por harina, huevo batido, queso rallado y pan rallado, por este mismo orden. Fríelos en aceite bien caliente.
Para acompañar, pon rodajas de limón y un pimiento verde frito cortado en tiras.

Consejos:

Típica elaboración de cocina italiana donde es interesante indicar que el escalope se empana con queso rallado y se puede guarnecer con pasta salteada.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Escalopes con salsa de tomate



Ingredientes:

4 filetes
3 tomates grandes
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
harina
huevo batido
pan rallado
aceite virgen extra
sal
una pizca de azúcar
pimienta negra

Elaboración:

Pica la cebolla, ponla a pochar en una sartén con aceite y añade un diente de ajo. Pica el pimiento verde y los tomates e incorpóralos. Aliña con una pizca de sal y otra de azúcar. Cocina durante 30 minutos. Cuando esté hecho, pásalo por el pasa purés.
Limpia los filetes, cortando los bordes. Aplástalos con el cuchillo. Salpimiéntalos y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado.
Aplástalos nuevamente con el cuchillo y con la parte roma, márcalos por uno de los lados en zig-zag.
Pon un diente de ajo a freír en una sartén con aceite. Añade los escalopes y fríelos 1 minuto por cada lado (pon primero la parte marcada en zig-zag hacia abajo). Sírvelos en una fuente y acompaña con la salsa de tomate.

Consejos:

Para realizar una buena salsa de tomate, los mejores tomates son los que tienen forma de pera, dado su bajo contenido en agua y sus pocas semillas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Escalopes de ternera



Ingredientes:

4 escalopes de ternera
12 pimientos de piquillo
2 patatas
1 huevo
Harina
Pan rallado
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pon los pimientos del piquillo en la bandeja del horno. Echa sal y un poco de aceite y métetelos en el horno a 160º durante 20 minutos.
Pela, trocea las patatas. Fríelas y espolvorea con perejil picado.
Aplasta los escalopes con un cuchillo. Echales sal por los dos lados. Pásalos por huevo, harina y por último por pan rallado. Para que a la hora de freir no se levante el rebozado, con la parte roma del cuchillo marca en forma de rejilla una de las caras de cada escalope y fríelos en el aceite donde hemos frito anteriormente las patatas.
Presenta los escalopes junto con las patatas y los pimientos.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Escalopines de pavo con tortitas de verduras



Ingredientes:

8 filetes de pavo
200 gr. de queso
1-2 puerros
6 espárragos verdes
12 ajos frescos
1 diente de ajo
4 huevos
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- Para rebozar:
harina
huevo batido
pan rallado

Elaboración:

Pica los puerros, los ajos frescos y los espárragos verdes en juliana fina. Pon a pochar en una sartén con aceite y una pizca de sal. Cuando se doren retira y escurre.

Extiende los filetes de pavo sobre una superficie lisa, aplástalos con un cuchillo y salpimiéntalos. Corta el queso en lonchas finas y rellena los filetes (filete-queso-filete). Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado, fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos.

Casca los huevos, separa las yemas de las claras y bátelas con una batidora de varillas manual hasta que monten un poco. Agrega las verduras, una pizca de sal y mezcla suavemente. Divide la masa en 4 y fríelas de una en una, en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralas y escúrrelas.

Pica un poco de perejil y un diente de ajo finamente, añádelo a las yemas y mezcla bien. Sirve los escalopines, acompáñalos de las tortitas y salpica la fuente con la salsa de yema.

Consejos:

Es importante aplastar bien los filetes de pavo con un cuchillo. De esta forma al rellenarlos se acoplarán mejor y quedarán más finos.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Estofado de búfalo



Ingredientes:

1 kg de zancarrón de bufalo
6 espárragos
4 alcachofas
2 patatas
1 cebolla
1 puerro
3 dientes de ajo
1/4 litro de agua
1/2 litro de vino tinto
Sal
Aceite de oliva
Perejil picado

Elaboración:

Pica la cebolla, los ajos y el puerro. Póchalos en una cazuela con aceite. Trocea la carne, pásala por harina y fríela en una sartén. Cuando des la vuelta a los trozos, échales sal. Incorpora la carne (sin aceite) a la verdura que tenemos en la cazuela. Agrega el vino y el agua, mezcla y cuece a fuego lento durante una hora.
Pela, trocea y fríe las patatas. Añádelas a la cazuela junto a las alcachofas cocidas y los espárragos en conserva.
Calienta todo durante unos minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Estofado de costilla con patatas



Ingredientes:

1 kg. de costillar de cerdo
1 kg. de patatas
2 zanahorias
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cuch. de pimentón
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo
Perejil picado
Aceite, agua y sal

Elaboración:

Corta en trozos el costillar y pon a cocer en una olla de presión con agua, sal, 1 hoja de laurel y 2 zanahorias bien limpias, durante 10 minutos.
En una cazuela con aceite, pon a pochar los ajos, la cebolla y el pimiento verde todo picado. Una vez que este bien pochado, añade una cucharada de pimentón, rehoga y añade las patatas peladas y troceadas. Sigue rehogando e incorpora la costilla. Cubre con su caldo y añade también su hoja de laurel. Guísalo durante 20 minutos aproximadamente, a fuego medio. Sirve espolvoreado con perejil picado.

Consejos:

La costilla de cerdo aporta sabor a este sabroso plato de patatas guisadas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filete ruso de jamón y queso



Ingredientes:

600 gr. de carne picada
100 gr. de jamón cocido
100 gr. de jamón serrano
150 gr. de queso
1 huevo
2 cebolletas
3 dientes de ajo
hojas de lechuga variadas
harina
huevo batido
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
perejil
- *Para la fritada:*
4 tomates
2 cebollas
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Para la fritada, pica las cebollas en juliana fina, ponlas a pochar en una cazuela con aceite y sazónalas. Cuando esté bien dorada, pela el tomate, córtalo en dados y añádelos. Cocina durante unos 10 minutos aproximadamente.

Pica 1 diente de ajo y dóralo un poco en una sartén con un poco de aceite. Agrega una cebolleta finamente picada y cocina hasta que se dore todo bien. Pon la carne en un recipiente grande, agrega la cebolla con el ajo (dorados), un poco de perejil picado, el jamón cocido, el jamón serrano y el queso cortados en daditos y el huevo. Salpimienta y amasa a mano.

Coge pequeñas porciones de carne, forma los filetes y pásalos por harina y huevo batido. Con un cuchillo, aplasta un par de dientes de ajo, ponlos a freír en una sartén con aceite. Cuando se doren fríe los filetes rusos, 2-3 minutos por cada lado.

Limpia la lechuga, escúrrela, trocéala y colócala en un bol. Pica una cebolleta y añádela. Aliña con aceite, vinagre y sal y mezcla bien. Sirve los filetes rusos, acompáñalos de la fritada y de la ensalada.

Consejos:

Aunque se puede picar también carne de primera, la gran ventaja de este procedimiento es que convierte la carne dura en blanda, así la carne de inferior calidad, al picarla, mejora en consistencia ya que la picadora desmenuza los tejidos.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de cerdo con plátano y piña



Ingredientes:

4 filetes de cerdo
2 patatas
2-3 rodajas de piña
4 plátanos
2 dientes de ajo
harina
2 huevos
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Coloca los plátanos sin pelar en un recipiente apto para el horno. Introdúcelos en el horno a 180ºC durante 10-15 minutos. Deja templar y pélalos.

Pela las patatas, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escurre el agua y aplasta las patatas con un tenedor.

Pela las rodajas de piña, retírales la parte central, córtalas en dados y fríelas durante 5 minutos en una sartén con un poco de aceite. Añade el puré de patatas y mezcla bien.

Bate los huevos en un bol. Pela y pica los dientes de ajo finamente. Añádelos a los huevos y espolvoréalos con un poco de perejil picado. Salpimienta los filetes de cerdo, pásalos por harina y el huevo y fríelos en una sartén con aceite. Sirve el puré con la piña en el fondo de una fuente. Coloca encima los filetes y los plátanos alternándolos y espolvoréalos con perejil picado.

Consejos:

No está de más tamizar la harina para evitar que queden grumos adheridos. Una vez enharinado el producto, lo sacudiremos suavemente para que se desprenda el exceso que pueda tener.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de cerdo empanados



Ingredientes:

4 filetes de cerdo
200 gr. de champiñón en conserva
16 espárragos
1 cebolleta
4 dientes de ajo
harina
huevo batido
aceite virgen extra
sal
pimienta
pimentón
perejil

Elaboración:

Pica la cebolleta y un diente de ajo finamente. Pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando coja color, agrega los espárragos verdes troceados y los champiñones bien escurridos.

Saltea todo bien, pasa las verduras a una fuente apta para el horno. Pica un diente de ajo, mézclalo con el pan rallado y un poco de perejil picado. Espolvorea las verduras y gratina en el horno.

Corta los filetes, aplástalos y salpimiéntalos. Pásalos primero por una mezcla de harina y pimentón y después por huevo batido.

Fríelos brevemente en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo sin pelar. Saca la fuente del honro y sirve los filetes encima. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Es muy interesante tener siempre a mano en la despensa de casa una lata de champiñones ya que pueden solucionarnos cualquier comida ya que combinan perfectamente con carnes, pescado, huevos, pasta...

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de cerdo rellenos



Ingredientes:

2 solomillos de cerdo.
2 manzanas reinetas. .Sidra.
Harina.
1 huevo.
Pan rallado
Aceite de oliva.
Pimienta.
Sal

Elaboración:

Pelar la manzana, quitar el corazón y cortarla en gajos. Frotarlos con medio limón y ponerlos. a macerar en sidra durante 10 minutos o un cuarto de hora. Cortar los solomillos en filetes finos, alisándolos con la hoja del cuchillo.
Extender los filetes sobre una tabla. Escurrir los gajos de manzana y colocaruno encima de un filete de solomillo, enrollarlo y mantenerlo sujeto con un palillo. Salpimentarlos y pasarlos por harina, huevo y pan rallado.Freir en una sartén con aceite de oliva, a fuego no demasiado fuerte, hasta que estén dorados por ambos lados.Servir acompañándolos con puré de patata y puré de manzana.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de hígado empanado



Ingredientes:

4 filetes de hígado
3 patatas
3 cebollas
3 pimientos verdes
3 dientes de ajos
pan rallado
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado
- *Para la vinagreta:*
mostaza
vinagre de arroz
caldo de carne
zumo de naranja
aceite virgen extra

Elaboración:

Corta la cebolla y el pimiento en juliana fina. Cubre de aceite el fondo de una sartén, agregar la verdura y rehoga a fuego suave hasta que quede bien tierna.
Pela las patatas y córtalas en bastones gruesos. Ponlas a freír en una sartén con abundante aceite.
Pela los dientes de ajo, aplástalos y ponlos a freír en una sartén. Salpimienta los filetes de hígado, pásalos por pan rallado y fríelos brevemente por los dos lados.
Para la vinagreta, mezcla en un bol un poco de mostaza, de vinagre de arroz, de caldo de carne, de zumo de naranja y de aceite. Sirve la fritada en una fuente amplia, coloca encima los filetes y acompaña con las patatas fritas sazonadas y espolvoreadas con un poco de perejil picado.
Sirve la vinagreta aparte.

Consejos:

Para que no se abomben, antes de freír los filetes de hígado conviene hacerles unos cortes pequeños en los bordes.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de mignon gratinados



Ingredientes:

4 filetes de solomillo.
4 rebanadas de pan de molde.
2 dientes de ajo.
250 grs. de champiñones.
1 vaso de sofrito de tomate.
1/2 litro de bechamel.
Aceite de oliva.
Pimienta negra.
Sal

Elaboración:

Limpiar los champiñones, a ser posible sin lavarlos con agua, simplemente con un paño y un cepillito.
Retirar los pies, cortando los sombreros en láminas. Saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva y 8un ajo muy picado. Reservar mientras se prepara la carne.
Cortar cuatro filetes de solomillo. Poner un poco de aceite y un diente de ajo en una tartera. Cuando el aceite esté muy caliente, freir los filetes de solomillo durante un minuto por cada lado y con el fuego muy caliente.
Sazonarlos después de freirlos, para que la carne no pierda jugo.
Cortar el pan de molde en redondeles del tamaño de los foletes. Colocarlos cubriendo el fondo de una fuente de horno. Colocar encima cada filete, cubrirlo con los champiñones salteados y regar cada filete con un poco de besamel y un poco de salsa de tomate.
Atención, podemos picar la mitad de los champiñones y ponerlos en la besamel para que esté más sabrosa.
Gratinar durante unos 3 ó 4 minutos, hasta que se dore la besamel, antes de servir.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Filetes de redondo marinera con salsa de queso



Ingredientes:

8 filetes de redondo de ternera
3 puerros
2 patatas
3 dientes de ajo
½ l. de nata líquida
300 gr. de queso
1 huevo
harina
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Fríe por separado, en una sartén con abundante aceite, los puerros cortados en juliana y las patatas cortadas a lo largo muy finamente con tres dientes de ajo. Sazónalos.

Pon a reducir la nata en una cazuela al fuego. Cuando espese, añade el queso rallado, bátelo bien y pon a punto de sal. Mantén a fuego suave, sin que hierva porque se puede cortar.

Salpimienta los filetes de redondo y empana en harina y huevo batido con perejil picado. Fríelos en una sartén con aceite caliente y resérvalos

Pon en los platos los filetes empanados con la guarnición y acompáñalos con la salsa de queso.

Consejos:

Antes de poner los filetes en la sartén o parrilla, hay que dar unos cortes en los bordes y en algún nervio interior que puedan tener, para que no se encojan con el calor.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes de ternera con aire chino



Ingredientes:

4 filetes de ternera
200 gr. de arroz
4 cebolletas
3 pimientos verdes
1 diente de ajo
2 cucharadas de salsa de soja
½ copa de vino de Jerez
1 trocito de jengibre
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Corta el diente de ajo en cuatro y ponlo a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Pica 1 cebolleta, añádela y deja que se dore un poco. Agrega el arroz, rehógalo y vierte el agua (doble cantidad que de arroz). Cocínalo durante 15-18 minutos.

Pica las otras cebolletas y los pimientos a tu gusto (en juliana o en dados), ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados, retíralos a un plato.

Corta la carne en tiras finas, salpimiéntalas y dóralas en una sartén con aceite bien caliente. Añade la salsa de soja y el vino de Jerez, ralla encima un poco de jengibre y dale un hervor. Agrega las verduras y mezcla bien.

Sirve en una fuente grande, a un lado el arroz y al otro, la carne con las verduras.

Consejos:

Para que el arroz te quede suelto, lávalo varias veces para que pierda parte del almidón. Después solo tienes que cocer en abundante agua y listo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes rellenos de pimientos



Ingredientes:

4 filetes finos de ternera
2 pimiento asado y pelado
Harina, huevo batido y pan rallado
200 grs. de pasta
100 grs. de jamón curado
2 dientes de ajo
Aceite y agua
Perejil picado, sal y pimienta
1 limón

Elaboración:

Cuece la pasta en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite. Escurre, refréscala con agua y resérvala bien escurrida.
Salpimenta los filetes y rellénalos con unas tiras de pimiento asado, envolviéndolos sobre si mismos. (pínchalos con un palillo o átalos con cuerda de liz para que no se suelten al freir).
Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado.
Frie en abundante aceite caliente y acompáñalos con la pasta salteada con unos taquitos de jamón y 2 dientes de ajo pelados y enteros. Puedes decorar el plato con trozos de limón y perejil.

Consejos:

Es importante que los filetes sean finos y que los pimientos estén recién asados y pelados.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Filetes rellenos de verduras



Ingredientes:

8 filetes de redondo de ternera
8 ajos frescos
8 judías verdes
2 cebolletas
400 gr. de calabaza
3 patatas
pan rallado
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas y la calabaza y trocéalas. Ponlas a cocer en la olla rápida con agua. En 4 minutos estarán a punto. Pásalas por el pasa purés, salpimienta, espolvorea con un poco de perejil picado y mezcla bien.
Limpia las verduras (ajos frescos, judías verdes y cebolletas). Corta las judías en 2 y las cebolletas en 4 a lo largo. Pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite.
Salpimienta los filetes y rellénalos con las verduras. Enróllalos, ciérralos con un palillo y pásalos por pan rallado.
Aplasta con el cuchillo los dientes de ajo sin pelar y ponlos a freír en una sartén con aceite. Añade los filetes, fríelos, y escúrrelos sobre papel absorbente de cocina.
Sirve el puré en el centro de una fuente. Riégalo con aceite y coloca encima los rollitos de filete.

Consejos:

Si quieres evitar intoxicaciones alimentarias, lávate las manos antes de manipular las carnes y evita utilizar los mismos utensilios para alimentos crudos y cocinados.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de cerdo con ciruelas y nueces



Ingredientes:

1 kg. de magro de cerdo
2 cebollas
8 dientes de ajo
2 latas de cerveza
1 hoja de laurel
500 gr. de ciruelas pasas
1 copa de brandy
250 gr. de nueces
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Corta la carne en tacos de bocado, salpimiéntalos y dóralos en una cazuela con 4 cucharadas de aceite. Retira la carne y resérvala.
Pica las cebollas, pela los ajos y déjalos enteros. Pon todo a dorar en la misma olla y sazona. Cuando esté dorada la verdura, añade la carne y la hoja de laurel. Vierte la cerveza. Guisa durante 30 minutos a fuego suave.
Cubre las ciruelas con el brandy y pela las nueces.
Pon un par de cucharadas de aceite en una sartén, incorpora las nueces y saltéalas. Agrega las nueces maceradas con el brandy y mezcla bien. Incorpora todo (nueces y ciruelas) a la cazuela del guiso y cocina durante 5 minutos. Sirve en una fuente y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: Para presentar un guiso de este tipo con un poco más de gracia, puedes cocinarlo y servirlo en una olla de barro. Si tu cocina no admite el barro para cocinar, puedes guisarlo en una olla convencional y servirla en la de barro.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de conejo con uvas



Ingredientes:

1 conejo
4 cebollas
5 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 vaso de vino tinto
½ vaso de agua
20 granos de pimienta
300 gr. de uvas
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Trocea el conejo y sazónalo. Pon aceite (3-4 cucharadas) en la olla rápida y dóralo (reserva el hígado). Pon también la hoja de laurel.
Pica las cebollas en juliana y los ajos en láminas e incorpora a la olla. Añade los granos de pimienta y sazona. Vierte el vino y el agua. Tapa y deja cocer 10 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.
Pasa los trozos de conejo a una fuente. Tritura la salsa.
Retira las uvas del racimo, limpia las uvas, y saltéalas en una sartén con un poco de aceite. Incorpóralas a la salsa y vierte sobre el conejo. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

El conejo es la más magra de las carnes existentes. Puede ser llamada *la carne dietética por excelencia*, al ser carne blanca de bajo contenido en grasa y colesterol y alto en proteína.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de cordero al pimentón



Ingredientes:

1 Kg. de cordero
2 vasos de vino blanco
2 tomates
50 grs. de almendra fileteadas
una cucharada de pimentón de la Vera
una pizca de comino
2 ramitas de orégano
8-10 clavos
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Corta el cordero en trozos, sazónalo y dóralo en una sartén con aceite a fuego fuerte.
Pela y pica los tomates.
En una cazuela pon un poco de aceite, echa los tomates picados, sal, una pizca de comino, 8 ó 10 clavos, 2 ramitas de orégano, los trozos de cordero dorados, 1 cucharada de pimentón y 2 vasos de vino blanco. Guisa a fuego lento durante 40-45 minutos.
En una sartén saltea las almendras fileteadas.
Coloca el guiso en un plato, salsea y finalmente, espolvorea con las almendras.

Consejos:

Consejo: Los pimientos cultivados en la Vera (Extremadura) gozan de un microclima privilegiado que dan lugar a tres tipos de pimentón: dulce, agridulce y picante. Según vuestros gustos, utilizad uno u otro.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de costilla de cerdo



Ingredientes:

1 cebolla
2 pimientos verdes
1 tomate grande
3 zanahorias
1 cucharada de harina
800 gr. de costilla de cerdo
1 vaso de vino blanco
Agua hasta cubrir
2 patatas grandes
200 gr. de habitas cocidas
200 gr. de guisantes cocidos
4 espárragos
Aceite
Sal

Elaboración:

Pica la cebolla, los pimientos, el tomate y las zanahorias y pon en una cazuela con aceite a rehogar.
Añade las costillas de cerdo, la harina y el vino blanco. Añade agua hasta cubrir. Sazona y deja cocer durante 25-30 minutos.
Pela, trocea y fríe las patatas.
Cuando el guiso este hecho, añade las patatas, las habas, y los guisantes.
Sirve en una fuente y adorna con los espárragos.

Consejos:

Estofado que manifiesta el equilibrio de las verduras, abundantes en este plato, con una carne fuerte como es la de cerdo.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Guiso de pollo con patatas



Ingredientes:

4 personas
2 muslos de pollo (en 4 trozos)
1 kg de patatas
1 cebolla
2 tomates maduros
2 ajos
1 hoja de laurel
1/2 litro de caldo o agua
sal
aceite

Elaboración:

En una cazuela con aceite, dora el pollo previamente sazonado. Después, agrega la cebolla, los ajos y los tomates, todo bien picado. Una vez rehogada la verdura, añade las patatas, peladas y troceadas, el laurel y, a continuación, vierte el caldo. Deja que cueza durante media hora. Pasado este tiempo, desgrasa el guiso y sirve.

Consejos:

Plato recomendado para su consumo dos veces por semana en cualquier persona, tanto sanos como enfermos, a excepción de obesos, que deben consumirlo esporádicamente. Recomendado especialmente para personas que sufren de estreñimiento.

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de temporada



Ingredientes:

600 grs. de carne (zancarrón)
12 zanahorias torneadas
12 patatitas torneadas
150 grs. de guisantes frescos (desgranados)
1 cebolla
12 champiñones
Harina
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Perejil picado
Agua

Elaboración:

En una cazuela con un chorro de aceite, pocha la cebolla picada. Añade los champiñones limpios y cortados en cuatro partes. Agrega las patatas y las zanahorias torneadas.
Trocea la carne, salpimenta y pásala por harina. En una sartén con un chorro de aceite, fríe los trozos de carne. Cuando este dorada, agrégasela a la cazuela. Echa también el vino blanco y cubre con agua. Deja cocer a fuego lento durante 25 minutos. Transcurrido este tiempo, agrega los guisantes y deja que cueza todo otros 5 minutos. Pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Elaboración donde la carne de guisar procedente del zancarrón de vacuno hace un maridaje perfecto con las verduras de temporada.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de ternera al aroma de vainilla



Ingredientes:

3 carrilleras de ternera
2 cebollas
2 puerros
2 zanahorias
300 gr. de habas
300 gr. de guisantes
1 vaso de oporto
1 vaso de vino tinto
1 copa de brandy
1 vaso de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
½ vaina de vainilla

Elaboración:

Limpia y corta las verduras finamente. Ponlas en la olla rápida con un poco de aceite. Sazónalas y deja que se doren.

Salpimienta las carrilleras y dóralas en una sartén con un poco de aceite. Pásalas a la olla.

Agrega el oporto, el vino y el brandy y la vainilla a la sartén donde has dorado las carrilleras. Flambea. Vierte a la cazuela junto con el vaso de agua. Cierra la tapa, pon en la posición 2 y deja cocer durante 20 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Sácalas, deja templar, córtalas en filetes y colócalas en una fuente amplia.

Desgrana las habas y los guisantes y agrégalos a la olla. Cocina durante 5-7 minutos. Sirve sobre las carrilleras.

Consejos:

Cuando la carne es sometida a la cocción en agua, caldo o vino, da igual añadir la sal a la carne antes que durante el guisado. Sin embargo si la cocción ha concluido, o está ya a punto de concluir, no se produce una buena penetración y distribución del condimento.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Guiso de vaca con tallarines



Ingredientes:

750 gr. de tapa de vaca
4 champiñones
1 cebolla
1 copa de brandy
½ l. de caldo de carne
aceite virgen extra
½ vaso de nata
1 cucharada de harina
1 cucharada de pimentón
sal
pimienta

- Para la guarnición:
200 gr. de tallarines
50 gr. de queso
1 diente de ajo
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Corta en dados la carne. Saltea en una sartén con aceite bien caliente (debe quedar dorada por fuera y cruda por dentro).Coloca la carne en una olla rápida, salpimienta y reserva.

Retira parte del aceite de la sartén e incorpora la cebolla picada. Añade los champiñones fileteados con una pizca de sal. Rehoga bien y vierte el brandy. Cocina a fuego suave.
Incorpora los champiñones a la carne y agrega el caldo. Pon la tapa a la olla y cocinan el guiso durante 15 minutos.

Rehoga la harina en una sartén con un poco de aceite. Remueve bien, agrega el pimentón y la nata, sin dejar de remover. Cuece durante 2 minutos y vierte a la carne. Pon a punto de sal.

Para la guarnición, cuece los tallarines en una cazuela con agua hervida y una pizca de sal durante 4-5 minutos. Una vez cocidos, escúrrelos bien. Saltea los tallarines en una sartén con un poco de aceite y el diente de ajo laminado.
Coloca en una fuente el guiso de carne y acompaña con los tallarines espolvoreados con el queso rallado.

Consejos:

El punto de sal es la clave de un plato. Los alimentos salteados que deben quedar consistentes, se salan inmediatamente después de salteados. Si se hace antes se ablandan.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Guisote de patatas y costilla



Ingredientes:

1 kg. de costilla de cerdo
6 patatas media
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
unas hebras de azafrán
aceite virgen extra
agua
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Corta la costilla en tiras. Salpiméntalas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite.

Pica finamente la cebolla, el pimiento verde y los dientes de ajo. Pon las verduras a rehogar en la olla rápida con el aceite que hemos usado para freír las costillas. Añade una pizca de sal.

Cuando la verdura esté pochada, añade las costillas con su jugo. Vierte el vino blanco, un poco de agua y unas hebras de azafrán.

Pela las patatas, trocéalas en crack y añádelas. Cierra la tapa y cocina durante 8 minutos.
Presenta en una fuente las costillas, al lado coloca las patatas, riega todo con el jugo y adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

En algunas zonas de España, el término *costilla de cerdo* puede prestarse a confusión, ya que llaman así a las chuletas de cerdo, las utilizadas en este plato no son, obviamente, estas costillas, sino el hueso rodeado de algo de carne y grasa que queda al deshuesar el lomo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hamburguesas con panceta ahumada



Ingredientes:

500 gr. carne picada de ternera
100 gr. de panceta ahumada
1 huevo
30 gr. de miga de pan
½ vaso de leche
1 diente de ajo
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- Para la salsa:
½ l. de nata
½ l. de caldo de carne
150 gr. de queso

Elaboración:

Para la salsa pon en una cazuela la nata, el caldo y el queso. Deja que reduzca a fuego suave hasta que espese (15 minutos aproximadamente).

Pon la miga de pan a remojo en la leche. Pica el diente de ajo finamente.

Pon la carne picada en un bol, agrégale la panceta ahumada cortada en daditos, el ajo picado, la miga remojada en leche y el huevo. Salpimienta y espolvorea con perejil picado. Mezcla todo bien.

Dales forma y cocínalas en la plancha, e minutos por cada lado. Sirve las hamburguesas en una fuente y acompaña con un poco de salsa de queso. Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Cuando pongáis a reducir la nata con el caldo, hay que tener cuidado de que no suba y se pierda sobre el fuego. Para ello sólo hay que jugar un poco con el mando del fuego para controlar la temperatura.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hamburguesas especiales



Ingredientes:

400 gr. de carne picada de ternera
200 gr. de carne picada de cerdo
6 ajos frescos
1 pimiento verde
200 gr. de champiñones
2 zanahorias
1 taza de arroz cocido
2 tomate
2 cucharaditas de pimentón dulce
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- Para la ensalada:
hoja de roble
canónigos
cebolletas
aceite virgen extra Hojilblanca
vinagre
sal

Elaboración:

Pela las zanahorias, limpia el pimiento, los champiñones y los ajos. Pica todo finamente y saltea en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén a punto añade el pimentón dulce.
Salpimienta las carnes y ponlas en un bol, mézclalas bien, agrega el arroz cocido y sigue mezclando.
Añade las verduras y un poco de perejil picado a la mezcla de carnes con arroz. Amasa con las manos. Forma las hamburguesas y cocínalas sobre una plancha con una gota de aceite. Corta los tomates en 4 rodajas y hazlas a la plancha. Sirve en el centro de una fuente amplia los tomate y alrededor coloca las hamburguesas. Decora con una rama de perejil.
Limpia la hoja de roble y los canónigos. Escurre bien y colócalas en un bol. Pica las cebolletas en tiras largas y aliña con aceite, vinagre y sal.

Consejos:

Consejo: El secreto de una buena hamburguesa radica en la calidad de la carne. Al formarlas, procurad manipularlas lo menos posible, para evitar que se pongan *como una zapatilla*.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hígado a la cordobesa



Ingredientes:

800 g de hígado de ternera
2 cebollitas de verdeo.
1 morrón rojo.
1 morrón amarillo.
1 tomate.
100 g de arvejas.
50 g de jamón crudo en fetas.
1 cucharada de harina.
1/2 vaso de vino blanco.
Aceite, sal y pimienta blanca

Elaboración:

Pon a cocer las arvejas en una cacerola con agua hirviendo y sal durante 15-20 minutos. Escurre y reserva.
Pica la cebollita, los morrones y el tomate. Ponlos a pochar en una cacerola ancha con aceite. Sazona y deja que se poche.
Cuando la verdura esté a punto, agrega la harina y rehoga. Añade el vino blanco y remueve hasta obtener una salsa (agrega agua si ésta necesita más líquido).
Corta el hígado en fetas y salpimenta. Introdúcelo en la cacerola y déjalo cocinar 5-6 minutos.
Pica el jamón crudo y ponlo a dorar en una sartén con un poco de aceite, y agrega las arvejas cocidas. Saltea bien y pásalo todo al guiso. Remueve y sirve.

Consejos:

El de ternera es el más apreciado. El de cerdo también se consume, al igual que el de cordero. El de pollo es un manjar que, sin embargo, mucha gente tira a la basura.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Higado al jerez



Ingredientes:

800 grs. de hígado de ternera
1 cebolla y 1 cebolleta
1 pimiento verde
1 cuch. de harina
1 diente de ajo
1/2 vaso de jerez
1/2 vaso de agua
2 patatas
Perejil picado
Aceite
Sal y unos granos de pimienta

Elaboración:

Pica finamente las cebollas, el pimiento y el ajo. Pochalo bien en una cazuela con aceite. Sazona y añade unos granos de pimienta. Después, agrega la harina y rehoga. Incorpora el hígado troceado en tacos y sazonado. Una vez rehogado, vierte el jerez y un poco de agua y espolvorea con perejil picado. Deja que todo cueza unos 15 minutos aproximadamente.
Mientras tanto, pela, corta las patatas en dados y fríelas en aceite caliente.
Añade las patatas fritas, espolvorea con perejil, dale un último hervor y sirve.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Hígado al vino blanco



Ingredientes:

800 grs. de hígado de ternera.
2 cebollas rojas pequeñas.
1 morrón verde.
Harina.
1 vaso de salsa de tomate.
1/2 vaso de vino blanco.
Perejil picado.
Aceite.
Sal.
Unos granos de pimienta negra

Elaboración:

Pica finamente las cebollas y el morrón. Rehógalos bien en una cacerola con aceite. Sazona y añade los granos de pimienta, el vino y la salsa de tomate.
Corta el hígado en fetas. Salpimenta las fetas de hígado y luego enharínalas. Calienta un poco de aceite en una sartén y fríelas hasta que queden doraditas. Ponlas en la cacerola con las verduras y deja cocer todo junto unos minutos más. Sirve las fetas de hígado con la salsa de verduras y vino blanco y decora con perejil picado.

Consejos:

Es bueno que los niños coman hígado por lo menos una vez cada quince días. Es un corte económico y, si los acostumbramos a comer de todo, luego de grandes no tendrán problemas para comer.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hígado de cordero salteado



Ingredientes:

500 gr. de hígado de cordero
4 huevos
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
4 cucharadas de salsa de tomate
½ copa de jerez
patatas fritas en tacos
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Filetea los dientes de ajo y pica el pimiento y la cebolla en juliana fina. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite.

Cuando esté bien pochado, sazona y añade el hígado cortado en tacos previamente salpimentados. Rehógalo bien y agrega el jerez, la salsa de tomate y las patatas fritas. Guísalo unos minutos y espolvorea con perejil picado.

Aparte, en una cazuela con agua hirviendo y un chorro de vinagre escalfa los huevos.

Sirve el hígado acompañado de los huevos escalfados, tambien espolvoreados con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hígado de ternera al vino tinto



Ingredientes:

600 grs. de higado de ternera en tacos

Hierbas aromáticas
100 grs. de champiñones cocidos
1 cebolla picada
1 vaso de vino tinto
Harina
Pimienta
Sal

Elaboración:

Cortar el hígado en dados de un centímetro o centímetro y medio de grosor. salpimentarlos y saltearlos en una sartén con aceite de oliva y un diente de ajo. Retirar el hígado y pochar en la misma grasa la cebolla. Cuando empiece a coger color se añade una cucharada de harina, rehogando hasta que tome color, ya continuación el champiñón, un vaso de vino tinto y las especias que se desee (tomillo, salvia, orégano...). Subir el fuego y mantener el hervor durante 2 ó 3 minutos.
Añadir el hígado y dejar cocer durante otros 3 ó 4 minutos, sin dejar que se haga excesivamente.
Servir inmediatamente, sin dejar que se enfríe, acompañándolo de patatas paja.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Hígado de ternera con pimientos verdes fritos



Ingredientes:

4 filetes de hígado de ternera
4 cebollas
250 gr. de tomates cherry
24 pimientos verdes pequeños
4 dientes de ajo
aceite virgen extra
3 cucharadas de vinagre
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela y pica las cebollas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Cuando estén bien doradas, agrega los tomates cherry y cocínalos durante 5 minutos más.

Pon el vinagre en un bol, pela y pica los dientes de ajo en láminas y añádelos. Retira los nervios y los bordes de los filetes de hígado y colócalos en el bol. Déjalos macerar durante unos 10-15 minutos.

Retíralos, escúrrelos bien, sálalos y pásalos por una mezcla de pan rallado y perejil picado.

Pincha los pimientos con un palillo y ponlos a freír en una sartén con aceite. Retíralos a un plato y sálalos. Sirve los filetes de hígado, acompáñalos de los pimientos verdes fritos y de la fritada de cebolla y tomate.

Consejos:

Antes de freír un filete de hígado es recomendable retirarle los bordes con un cuchillo. De esta forma al freír no se encogerán ni abombarán.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Jarretes asados a la sidra



Ingredientes:

4 jarretes de cordero
1 lechuga
4 patatas
1 pimiento verde
2 cebolletas
6 dientes de ajo
8 ajos frescos
½ l. de sidra
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta

Elaboración:

Precalienta el horno a 200ºC. Salpimienta los jarretes de cordero y colócalos en la placa de horno, agrega los ajos y riega todo con un poco de aceite. Ásalos en el horno durante 10 minutos, riégalos con la sidra y cocina durante 20-25 minutos más.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y ponlas a freír junto con la cebolla y el pimiento cortados en juliana.

Retira los jarretes del horno, añade las patatas y asa todo junto durante 10 minutos. Sirve en una fuente amplia, colocando en el centro las patatas y en las esquinas, los jarretes.

Suelta las hojas de la lechuga, ponla a remojo durante 4 minutos con abundante agua y 2 cucharadas de vinagre.
Enjuaga, escurre, pícala y ponla en un bol. Corta los ajos frescos por la mitad a lo largo y añádelos. Aliña con aceite, vinagre y sal y sirve.

Consejos:

El jarrete o garrón es la arte inferior de la pata de cordero. Menos carnosa que el segmento superior, pero también mas sabrosa. Tradicionalmente esta pieza se destinaba al puchero, pero también se presta muy bien al horneado.

Temporada:	Primavera	Bebida:	- -

Imprimir

Jarretes de cordero



Ingredientes:

4 jarretes de cordero
4 patatas
200 gr. de judías verdes
1 cebolla grande
6 dientes de ajo
2 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Limpia las patatas, envuélvelas en papel de aluminio. Coloca en una bandeja de horno e introduce en el horno (previamente calentado) a 200ºC, durante 35 minutos.
Limpia los jarretes, salpimiéntalos y ponlos a dorar en la olla rápida. Cuando estén dorados, añade la cebolla troceada y los ajos fileteados. Rehoga brevemente. Vierte el vino blanco, agua hasta cubrir y sazona. Cierra la olla y deja cocer durante 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retira los jarretes y cuela el caldo.
Limpia las judías verdes, retirando las puntas y los hilos, Pon un poco de aceite en una sartén y saltéalas brevemente.
Corta las patatas por la mitad y colócalas en una fuente, sirve al lado los jarretes y en el centro las judías. Riega los jarretes con un poco de aceite selección carnes y espolvorea las patatas con perejil picado y sal.

Consejos:

No tiréis el caldo resultante de cocer los jarretes porque puede resultar muy útil para añadir a cualquier plato de legumbres, guiso e incluso arroz. Para aprovecharlo, no tenéis más que colarlo y después congelarlo en una hielera. Al estar dividido en pequeñas porciones podréis coger solo la cantidad necesaria para cada ocasión.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lengua en salsa con habas



Ingredientes:

1 lengua de ternera
400 gr. de habas desgranadas
1 cebolla
2 zanahorias
1 tomate maduro
1 vaso de vino blanco
harina
huevo batido
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Cuece la lengua durante 35 minutos en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Cuando esté cocida, deja que se temple un poco, pélala y córtala en filetes. Cuela el caldo y resérvalo.
En otra cazuela pon a cocer las habas con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estarán a punto.
Pica la cebolla y las zanahorias. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sazona. Cuando coja color, agrega el tomate pelado y picado. Cocina durante 5 minutos, añade una cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte el vino y un vaso del caldo resultante de cocer la lengua, agrega una cucharilla de romero y deja reducir. Añade las habas a la salsa.
Pasa la lengua por harina y huevo y fríela en una sartén con aceite. Coloca los filetes en una cazuela. Añade la salsa a la lengua y mezcla bien.

Consejos:

Consejo: La lengua se puede adquirir cocida y lista para su consumo, con lo que se evita la tarea de eliminar los nervios y cartílagos antes de hervirla, y posteriormente retirar la piel, operaciones necesarias si se la compra cruda.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Lengua gratinada



Ingredientes:

16 lonchas de lengua de vaca cocida
100 grs. de mantequilla
Salsa de tomate
4 pepinillos
Pan rallado
2 pimientos verdes
4 chalotas
Perejil picado
Sal

Elaboración:

Cocer durante 1 hora y media la lengua, acompañada de verduras (cebollas, puerros, zanahorias, pimienta en grano, laurel...), pelarla cuando esté tibia y cortarla en lonchas finas.
Distribuir los filetes de lengua cubriendo el fondo de una fuente de horno. Cubrir con una capa de chalotas picadas y otra de pepinillos, también picados (los pepinillos pueden sustituirse por aceitunas o pimiento verde). Rociar con pan rallado, espolvorear con perejil picado y distribuir por encima unas nueces de mantequilla.
Gratinar a fuego suave durante 20 minutos, hasta que esté dorado. Servir acompañándolo con salsa de tomate y pimientos verdes.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lomo a la normanda



Ingredientes:

800 grs. de filetes de lomo.
200 grs. de champiñones.
1/2 cebolla.
1 puerro.
1 endivia.
1/2 vaso de vino blanco.
1 vaso de caldo.
1 cucharada de harina.
Perejil picado.
1 ramita de perejil.
Sal y pimienta.
Aceite.
Para el puré:
1 papa.
1 manzana verde.
Agua y sal

Elaboración:

Pela la papa y quítale el corazón a la manzana. Trocea ambas y ponlas a cocer en una cacerola con agua hirviendo. Sazona y deja cocer 15 minutos. Una vez cocidas, pasa el puré por el pasatodo y reserva.
Para preparar la salsa, pica media cebolla y un puerro y rehoga en una cacerola con un poco de aceite. Corta los champiñones en cuatro y añádelos a la cacerola. Agrega una cucharada pequeña de harina y rehoga. Incorpora el vino blanco y el caldo. Deja cocer unos 20 minutos.
Salpimenta los filetes y dóralos de los dos lados en una cazuela con aceite. Incorpóralos a la salsa y cocina unos minutos más. Espolvorea con un poco de perejil picado. Coloca los filetes en una fuente y cúbrelos con la salsa; pon las hojas de endivias rellenas con el puré alrededor. Decora con una ramita de perejil y sirve.

Consejos:

El lomo en la Argentina es de los cortes de carne más caros. Al pedir el lomo cortado al carnicero, no se piden filetes, sino medallones. Porque el lomo se corta más grueso. Asimismo, cuando se piden filetes de cuadril, por ejemplo, en la Argentina se llaman milanesas, que también designan al plato con el mismo nombre.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lomo de cerdo asado con bolitas de garbanzos



Ingredientes:

1 kg. de lomo de cerdo
¼ kg. de garbanzos
½ vaso de brandy
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de leche
50 gr. de tocino
1 puerro
harina
huevo batido
pan rallado
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon los garbanzos a remojo de víspera. Ponlos a cocer en la olla rápida (es importante que el agua este hirviendo) y sazónalos. Cocínalos durante 15-20 minutos.

Sazona la carne y hazle unos cortes en forma de rombo por la parte superior. Colócala en una fuente de horno, rocíala con un chorro de aceite, el brandy y el caldo. Ásala en el horno (previamente calentado) a 200ºC, durante 30 minutos. Pasa la salsa a una cazuela, dale un hervor y lígala con un poco de harina y mezcla hasta que espese. Resérvala.

Pica el tocino en dados pequeños y sofríelo en una sartén (no hace falta añadir aceite). Cuando se dore, pica el puerro finamente e incorpóralo. Añade los garbanzos y cuece durante 5 minutos. Pasa todo por el pasa purés.

Rehoga una cucharada de harina en una cazuela, vierte la leche poco a poco y remueve hasta que espese. Añade esta bechamel al puré de garbanzos, mezcla, pasa a una bandeja y deja enfriar. Haz bolitas, pásalas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite. Sirve el lomo en filetes, salséalos y acompáñalos con las bolitas de garbanzo. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Aunque algunos recomiendan añadir un poco de bicarbonato al agua del remojo de las legumbres, no os lo recomiendo porque perderán muchas vitaminas y minerales.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Lomo de cerdo con champiñones



Ingredientes:

750 gr. de lomo fresco
400 gr. de champiñón en conserva
2 cebollas
1 vaso de leche
2 huevos
harina
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pica finamente las cebollas y ponlas a dorar en una cazuela con un poco de aceite (3-4 cucharadas). Cuando esté bien dorada, vierte la leche y los champiñones y de deja reducir.
Mientras tanto, filetea los filetes y salpimiéntalos, pásalos por harina y huevo batido y fríelos brevemente (vuelta y vuelta) en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un papel de cocina.
Sirve el lomo y acompaña de los champiñones. Espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Consejos: El champiñón se puede comprar y consumir en fresco o en conserva. Siempre es interesante tener en la despensa un par de latas en conserva por si acaso se presenta cualquier invitado.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lomo de cerdo con salsa de puerros



Ingredientes:

1 lomo de cerdo de 1 kg.
4 tiras de tocineta
1 vaso de agua
Sal
Pimienta
Aceite

Para la salsa:
6 puerros
1 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua
sal

Para la guarnición:
2 plátanos
150 gr. de pasta cocida
Mantequilla
Sal

Elaboración:

Introduce la tocineta (con un mechador) en el lomo. Salpimiéntalo y colócalo sobre una bandeja para el horno. Rocía con un buen chorro de aceite, añade el agua e introduce en el horno, a 180º durante 45 minutos.
(Si se seca la carne, añade un poco más de agua).
Retira del horno y deja que se temple un poco antes de filetear.
Para la salsa, limpia y pica finamente los puerros. Pon al fuego en una cazuela con el vino y el agua.
Sazona y deja cocer durante 15 minutos.
Añade un poco del jugo que haya soltado el asado. Tritura y deja al fuego otros 5 minutos para que reduzca.
Pon un poco de mantequilla a fundir. Pela los plátanos, trocéalos en cuadraditos e incorpóralos junto con la pasta. Saltea brevemente.
Sirve en una bandeja, en el centro coloca los filetes, a un lado la salsa y al otro la guarnición.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lomo de cerdo con salsa española



Ingredientes:

600 g de lomo de cerdo.
Harina con un poco de levadura.
Huevo batido.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
4 huesos de cañada.
Sal y pimienta.
Aceite y agua.

Para la salsa:
1 cebolleta.
4 zanahorias.
3 champiñones .
1 pimiento verde.
2 tomates.
2 puerros.
2 dientes de ajo.
1 vaso de agua o caldo.
Aceite, sal y pimienta.
1 hoja de laurel

Elaboración:

En una cazuela, prepara una salsa española rehogando en aceite las verduras picadas. Salpimenta. Una vez pochado, moja con el agua, deja reducir unos minutos y pásala por un pasapuré. (Si queda muy ligera, lígala.) Cuece el tuétano de los huesos de cañada.
Corta el lomo en filetes, salpimenta y fríelos en aceite rebozados en harina con levadura y huevo, junto con los ajos y el pimiento en aros.
Coloca la salsa en el fondo de una fuente o plato y sirve encima el lomo rebozado con los ajitos y el pimiento fritos.
Por último, decora con el tuétano cocido con una pizca de sal.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Lomo de ternera al horno



Ingredientes:

1.300 kg. de lomo de ternera
¼ l. de vino tinto Ribera del Guadiana
¼ litro de caldo de carne
½ kg. de hongos
1 cebolla
2 dientes de ajos
harina de maíz diluida en agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Sazona el lomo con sal gruesa por los dos lados. Coloca la pieza de carne en una bandeja de hornear, rocía con aceite (4 –5 cucharadas), la mitad del vino tinto y la mitad del caldo.
Introduce en el horno (previamente calentado) a 200º C, durante 40 minutos. A los 20 minutos de cocción, añade el resto del vino y del caldo y deja asando en el horno durante otros 20 minutos.
Pela el ajo, filetéalo en láminas y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Pela y corta la cebolla en juliana fina e incorpórala. Sazona y deja que se dore.
Cuando la verdura esté pochada, añade los hongos limpios y troceados en mitades o cuartos (según el tamaño) y cocina a fuego suave hasta que estén hechos.
Cuando la carne esté hecha, pasa la salsa resultante a un cazo, ponla al fuego y añade un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. Mezcla bien hasta conseguir el punto de espesor deseado.
Corta la carne en filetes, colócalos en una fuente y salsea. Acompaña de los hongos.

Consejos:

Para que el asado te quede perfecto, ten en cuenta lo siguiente:
- Calienta el horno antes de introducir la pieza de carne.
- No abras el horno continuamente, pero si ves que se está secando, rocíala con un poco de caldo.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Lonchitas de ternera al txakolí



Ingredientes:

4 personas
800 g de redondo de ternera
1 cebolla grande
1 vaso de txakolí
200 g de champiñones
Aceite de oliva
1 cucharadita de harina
Perejil picado
Sal
Pimienta
Guarnición:
Pasta cocida

Elaboración:

Corta la carne en filetes y salpiméntalos.
Calienta el aceite en una sartén. Fríe la carne a fuego vivo, por turnos, y sirve los filetes ya hechos.
Echa la cebolla picada muy fina a la sartén y espera a que se dore. En ese momento añade los champiñones limpios, lavados y cortados en láminas. Salpiméntalos y ponlos a fuego vivo hasta que empiecen a dorarse.
Añade la harina y mezcla bien, vierte el txakolí y déjalo cocer unos minutos. Cuando rompa a hervir agrega la carne.
Calienta y sirve el plato espolvoreándolo con perejil y acompañado de pasta cocida.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para el consumo por parte de personas obesas, diabética e hipertensas. Deben consumirlo esporádicamente personas con problemas de colesterol e insuficiencia renal.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Magras con tomate



Ingredientes:

16 lonchas de jamón serrano
5 tomates
2 cebollas
4 dientes de ajo
azúcar
4 huevos
1 pimiento morrón
1 pimiento verde
aceite virgen extra

Elaboración:

Pela las cebollas y 2 dientes de ajo, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite.
Limpia los tomates y córtalos en dados. Añádelos a la cazuela, añade una pizca de azúcar y cocina a fuego medio durante 20-25 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés y viértelo en una cazuela amplia y baja.
Limpia los pimientos y pícalos en juliana. Pela los otros 2 dientes de ajo y córtalos en láminas. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén a punto, añádelos a la cazuela del tomate.
Mientras tanto, fríe brevemente (vuelta y vuelta) las lonchas de jamón en una sartén con un poco de aceite y agrégalas a la cazuela del tomate.
Casca los huevos y colócalos encima. Tapa la cazuela y cocina durante 3-4 minutos. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: Si el jamón es muy salado, se escalda en una cazuela con agua hirviente y se le dan tres hervores. Después, se saca el jamón y se sumerge sucesivamente en agua fría, se escurre y se seca con una servilleta antes de freírlas en la sartén.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Magret de pato con boniato y salsa de oporto



Ingredientes:

2 magrets de pato
1 vaso de vino oporto
1 boniato
10 uvas pasas
10 ciruelas pasas
1 escarola
1 diente de ajo
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta

Elaboración:

Salpimienta los magrets y márcalos (formando rombos) por la parte grasienta con un cuchillo. Salpimiéntalos y fríelos brevemente en una sartén sin aceite (primero por la parte grasienta). Colócalos en una fuente apta para el horno y cocina en el horno a 200ºC, durante 3-4 minutos.
Retira la mitad de la grasa resultante de freír los magrets y añade a la sartén el vino. Deja reducir. Agrega el jugo que hayan soltado los magrets en el horno y dale un breve hervor.
Pela el diente de ajo, unta con él una fuente, coloca encima la escarola y alíñala con aceite, sal y vinagre.
Pela el boniato, córtalo en rodajas finas y sazona. Fríelas en una sartén con aceite. Retira el aceite y agrega las pasas y las ciruelas. Saltea brevemente. Filetea el magret y ponlo en la fuente salséalo y acompáñalo con la guarnición de boniato, ciruelas y pasas. Sirve la escarola aparte.

Consejos:

Antes de freír el magret, practica uno cortes romboidales sobre la parte grasa; esto ayudará a que la pechuga vaya soltando grasa durante la cocción, además de mejorar la presentación.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Magret de pato con champiñones



Ingredientes:

2 pechugas de pato
300 gr. de champiñones
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino tinto
1 cucharada de harina
Sal
Pimienta
Aceite virgen extra
Perejil picado

Elaboración:

Haz unos cortes superficiales en zig-zag en la parte grasa de las pechugas. Salpimiéntalas y ponlas a dorar por ambos lados en una sartén sin aceite. Pásalas a una bandeja de hornear e introduce en el horno a 200º C. durante 10-12 minutos.
Pica la cebolleta, ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sazona. Cuando esté pochada incorpora los ajos fileteados. Saltea brevemente y añade la harina, el caldo, el vino y los champiñones limpios y cortados en trozos. Espolvorea con perejil picado y deja cocer durante 10-12 minutos.
Filetea las pechugas. Sirve en una fuente, a un lado las pechugas y al otro los champiñones.

Consejos:

Consejo: El pato se puede cocinar de varias formas. Asado y frito resulta excepcional, aunque es importante no cocinarlo mas tiempo del estrictamente necesario porque se seca.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Magret de pato con plátano



Ingredientes:

2 pechugas de pato
4 plátanos
½ vaso de vino de jerez
½ vaso de caldo de ave
3 cucharadas de vinagre de jerez
125 gr. de grosellas
agua
1 cucharadita de harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Salpimienta las pechugas de pato por los 2 lados. Con un cuchillo realiza unos cortes por la parte de la grasa (sin llegar a la carne) de forma que queden unos rombos. Tuéstalos por los 2 lados (primero por la parte grasienta) en una sartén sin aceite.
Retira las pechugas y casi toda la grasa que hayan soltado. Agrega a la sartén, el vinagre, el vino y el caldo. Hierve y deja reducir. Retira la sartén del fuego y añade una cucharadita de harina de maíz refinada diluida en agua. Mezcla bien, pon nuevamente al fuego y cocínala brevemente hasta que espese. Espolvorea con perejil picado.
Corta las pechugas en filetes gruesos y colócalas sobre una placa de hornear. Pela 2 plátanos y córtalos en rebanadas alargadas. Introduce entre filete y filete, un trozo de plátano, sin que la pechuga pierda la forma. Introduce en el horno a 210ºC durante 5 minutos. Vierte el líquido de la bandeja a la sartén de la salsa.
Pela los otros 2 plátanos, córtalos en rodajas y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados, agrega las grosellas y saltea brevemente. Sirve las pechugas, salséalas y acompaña con la guarnición de plátanos y grosellas. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Los cortes romboidales sobre la piel de las pechugas de pato ayuda a que vayan soltando durante la cocción y también para conseguir una mejor presentación.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Magret de pato con salsa de cerezas



Ingredientes:

2 pechugas de pato
Sal
Pimienta

Para la salsa:
1/2 kg. de cerezas sin hueso
1/4 l. de caldo
1/4 de vino tinto
Fécula de maíz
Agua

Elaboración:

Haz unos cortes en forma de cruz sobre la piel de las pechugas. Salpimiéntalas y dóralas en una sartén, primero por la parte grasienta. Cuando hayan cogido color, retíralas y resérvalas.
Aprovecha la misma sartén y sin retirar la grasa incorpora las cerezas, el caldo y el vino tinto y deja reducir durante 10 minutos.
Disuelve un poco de fécula de maíz en agua y añádela a la salsa para espesarla.
En el último momento introduce las pechugas en el horno durante 5 minutos. Retíralas y filetéalas.
Sirve media pechuga por persona y acompaña de la salsa de cerezas.

Consejos:

El contraste de sabores tanto del pato como de la salsa de cerezas hace atractivo esta elaboración tan poco usual en la cocina doméstica.

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manitas de cerdo en salsa



Ingredientes:

4 manitas de cerdo
1 puerro
3 cebollas
2 pimientos verdes
5 dientes de ajo
½ l. de salsa de tomate
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
4 pimientos choriceros
4 lonchas de jamón serrano
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Remoja los pimientos choriceros durante 1 hora.
Pon las manitas en la olla rápida con un puerro, una cebolla, 3 dientes de ajos sin pelar y unas ramas de perejil. Sazona y deja cocer durante una hora, a partir del momento en que empiece a salir el vapor.
Pica las otras 2 cebollas y los pimientos en juliana y los 2 dientes de ajo en láminas. Ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Agrega la hoja de laurel, la rama de tomillo y sazona.
Una vez cocidas las manitas, sácalas y reserva un poco del caldo resultante.
Cuando las verduras estén doradas, agrega las manitas, la salsa de tomate, un poco del caldo y la carne del los pimientos choriceros bien picada. Deja cocer durante 10 minutos.
Corta las lonchas de jamón en tres y fríelas (vuelta y vuelta) en una sartén con un poco de aceite. Colócalas sobre las manitas. Espolvorea todo con perejil picado.

Consejos:

Consejo: Si cueces las manitas en una cazuela normal necesitará entre 2 y 3 horas, añadiendo un poco de agua de vez en cuando para que no se seque.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manitas de cordero a la vizcaína



Ingredientes:

12 manitas de cordero
10 pimientos choriceros
2 cebollas rojas
4 dientes de ajo
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
20 granos de pimienta blanca
1 cayena
romero
perejil

Elaboración:

Blanquea las manitas en una olla con agua hirviendo y un poco de sal. Después de retirar las impurezas, ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de sal y los granos de pimienta blanca durante 10 minutos. Reserva el caldo.

Retira el tallo y las pepitas a los pimientos choriceros. Ponlos a cocer en una cazuela con agua durante 10 minutos. Escúrrelos, retira la carne, pícala y resérvala.

Pica las cebollas y ponlas a rehogar en una cazuela. Pica los ajos e incorpóralos. Añade la carne de los pimientos choriceros y mezcla bien. Incorpora la cayena, una cucharadita de harina y rehoga bien. Añade poco a poco el caldo de las manitas y deja hervir la salsa 4 ó 5 minutos.

Tritura la salsa con el pasapurés e introduce las patitas. Déjalo guisar 4-5 minutos y sirve en una fuente amplia. Decora con una ramita de perejil y otra de romero.

Consejos:

Los pimientos choriceros son base de la salsa vizcaína entre otras. Para elegir los mejores pimientos para secar, o comprar los que son mas finos, ya secos, fijaros en la punta. Los mejores acaban en cuatro puntas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manitas de cordero con alubias blancas



Ingredientes:

12 manitas de cordero
200 gr. de alubias blancas
2 puerros
2 cebollas
1 tomate
1 chorro de vino blanco
harina
huevo
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón
unas ramas de perejil

Elaboración:

Pon las alubias a remojo de víspera. Ponlas a cocer en una cazuela con agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Deja cocer durante 30 minutos.

Limpia las manitas y el puerro, ponlos a cocer en la olla rápida con agua, un manojo de perejil y una pizca de sal. Cuece durante 10-12 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Escúrrelas, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas y resérvalas.

Pica las cebollas y el otro puerro y pon a pochar en la misma sartén donde has frito las manitas. Cuando esté pochado, agrega el tomate pelado y picado, un poco del caldo resultante de cocer las manitas, y un chorro de vino blanco. Cocina durante 10 minutos aproximadamente.

Pasa por el pasa purés a una cazuela amplia y baja. Incorpora las alubias y coloca encima las manitas. Cocina todo junto durante 5 minutos. Espolvorea con un poco de pimentón y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Para obtener una mejor cocción de las alubias, una vez que empiecen a hervir, es aconsejable asustarlas, es decir cortar el hervor con agua fría tres veces.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manitas de cordero con fritada



Ingredientes:

16 manitas de cordero.
2 cebollas
2 pimientos verdes.
2 tomates.
2 dientes de ajo.
Salsa de tomate.
3 cucharadas de aceite.
Sal

Elaboración:

Lo primero es cocer las manitas en una cazuela con abundante agua, las verduras que tenga a mano (puerros, cebollas, zanahorias, apio...), una hoja de laurel y un poco de sal. Cortar en juliana las cebollas y los pimientos verdes, pelar, quitar las semillas de los tomates, cortar los dientes de ajo en láminas.
Preparamos la fritada dorando el ajo en el aceite, añadiendo a continuación la cebolla, el pimiento y el tomate, por este orden.
Sazonar, dar un toque de pimienta y dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.
Añadir un poco de salsa de tomate casera para reforzar el sabor de la fritada. Mantener el hervor otros 3 ó 4 minutos.
Introducimos las manitas en la salsa manteniéndolas a fuego lento durante 15 minutos antes de servir.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manitas de cordero en salsa de tomate



Ingredientes:

16 manitas de cordero
3 cebollas
1 puerro
4 tomates
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 trozo de guindilla picante
3 cucharadas de carne de pimiento choricero
3 huevos
harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon las manitas a cocer en la olla rápida con agua, una cebolla, un puerro, ½ tomate y una rama de perejil. Sazona y cierra la tapa. Deja cocer durante 20 minutos. Cuando estén cocidas, saca las manitas y reserva el caldo.
Para la salsa, pica las otras 2 cebollas, los dientes de ajo y ½ pimiento verde en trozos grandes. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y agrega ½ guindilla picante. Cuando la verdura esté dorada, agrega los tomates (3) pelados y cortados en trozos grandes. Cocina durante 20 minutos aproximadamente. Vierte un poco del caldo resultante de cocer las manitas, agrega la carne de pimiento choricero y mezcla bien.
Retira el hueso largo de las manitas, rebózalas con harina y huevo y fríelas por los dos lados en una sartén con abundante aceite caliente.
Pasa directamente las manitas a la salsa y dales un breve hervor. Si lo prefieres, puedes servir la salsa en el fondo de una fuente y las manitas encima. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Es interesante que sepáis que la carne de pimiento choricero se comercializa en tarros pequeños. De todas formas si no la conseguís, el método a seguir es el siguiente: lava los pimientos choriceros, retírales el tallo y las pepitas y ponlos a remojo en un bol con agua templada. Pasados 15 minutos, se retira la carne con una cucharita o con una puntilla.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manos de cerdo con salsa vizcaína



Ingredientes:

4 manitas de cerdo
1 cebolla blanca
1 puerro
2-3 patatas
2 cebollas rojas
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 manzana reineta
4 pimientos choriceros
½ vaso de vino blanco
1 vaso de salsa de tomate
agua
aceite virgen extra
20 granos de pimienta negra
1 hoja de laurel
sal
perejil

Elaboración:

Pon los pimientos choriceros a remojo en un recipiente con agua caliente durante 30 minutos. Retira la carne y resérvala.

Pon las manitas en la olla rápida con la cebolla cortada por la mitad, el puerro entero, una hoja de laurel y los granos de pimienta negra. Cubre con agua y sazona. Pon la tapa (posición 2) y deja cocer durante 20 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pica los ajos y las cebollas rojas y pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Rehoga un poco, pica el pimiento rojo en juliana e incorpóralo. Pela y pica la manzana, agrégala y cocina hasta que quede bien pochado.

Vierte el vino blanco, la salsa de tomate y la carne de pimiento choricero y cocina durante 5 minutos más. Vierte 3 cazos del caldo resultante de cocer las manitas, tritura con una batidora eléctrica y cuélala a una cazuela amplia y baja. Coloca las manitas y dale un hervor.

Pela las patatas y córtalas en medias lunas. Fríelas en una sartén con aceite. Sirve las manitas y acompañas con las patatas fritas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Las manos de cerdo deben lavarse muy bien, quitándoles todo los pelos. Se raspan y se ponen a remojar en agua fría durante un tiempo largo. Una vez remojadas, hay que abrirlas con un cuchillo, se atan y se someten a una ebullición muy fuerte durante 5 minutos. De todas formas, actualmente las venden completamente limpias e incluso cocidas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Manos de cerdo guisadas



Ingredientes:

4 manos de cerdo
Para cocer las manos:
1 cebolla
2 puerros
2 zanahorias
1 tomate
3 dientes de ajo
1 pimiento choricero
1 hoja de laurel
5 clavos de especia
1 rama de perejil
1 cuch. de harina
1 cuch. de pimentón
3 cebollas
Agua, aceite y sal

Elaboración:

Limpia las manitas y pártelas por la mitad.
Cuece las manitas en una olla, donde tardan 2 horas, con 1 cebolla con los clavos, el pimiento choricero y el laurel y cubiertas con agua. Añade también la verdura bien limpia y sazona.
Una vez cocidas, escúrrelas y reserva las patas deshuesadas. Guarda también dos cazos de liquido de cocción y las verduras cocidas.
Aparte, en una sartén con aceite, haz un sofrito con las 3 cebollas muy picadas y sal. Después, añade el pimiento y la harina, rehogando.
Agrega los dos cazos del liquido de cocción, el pimiento choricero y las verduras, cocidas y pasadas por un pasapuré e introduce en esta salsa las patas. Guísalo unos 10 minutos a fuego lento y sirve las manitas acompañadas de su salsa (si lo deseas, pásala por un pasapuré y un chino para que quede mas fina).

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Matambre enrollado con leche



Ingredientes:

1 matambre mediano
100 g de jamón crudo en fetas
100 g de queso en fetas
2 cebollas
1 pimiento morrón
1 l de leche
aceite y sal

Elaboración:

Corta la cebolla y el morrón en juliana y póchalos con un poco de sal en una sartén con aceite.
Extiende el matambre y cúbrelo con una capa de fetas de jamón y otra de queso. A continuación, distribuye la fritada de cebolla y morrón.
Enrolla el matambre cuidando que el relleno no salga por las esquinas. Átalo con un hilo de cocina, sazona y dóralo en una cacerola ancha con un chorrito de aceite.
Cuando esté dorado, agrega la leche y hornea a 180 °C durante 1-11/4 horas.
Pasado este tiempo, retira el matambre y pasa la salsa a una sartén para que siga hirviendo y reduzca (si queda ligera, la puedes ligar con harina de maíz, fécula de arroz o de papa diluida en un poco de agua).
Retira el hilo y corta unas rodajas de matambre. Acompaña con la salsa y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

La mencionada pieza es un gran filete de vaca (de la zona de la falda) que puede rellenarse de espinacas, zanahorias, huevos cocidos, cebolla... A continuación se enrolla, se ata con escarbadientes, piolín de cocina o cuerda de lis y se cocina. Otro sistema es cocinarlo envuelto en papel film adherente pinchado, o envuelto con un repasador. Su nombre procede de mata-hambre. Se come frío como entrada, generalmente con ensalada rusa.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de cabrito



Ingredientes:

1.200 kg. de cabrito
4 patatas
2 zanahorias
4 alcachofas
8 cebollitas
150 gr. de guisantes
150 gr. de habas
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
harina
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Trocea las patatas y las zanahorias.
Trocea y salpimienta el cabrito, pásalo por un poco de harina y fríelo en una cazuela con un poco de aceite. Retira el cordero a un plato e incorpora la cebolla picada. Dórala y vuelve a introducir el cabrito.
Vierte el vino blanco y el agua. Tapa la cazuela y guisa durante 30 minutos.
Pela las alcachofas, córtalas en 4 e incorpóralas. Añade también las patatas, las zanahorias, las habitas, los guisantes y las cebollitas. Tapa nuevamente y guisa durante 15 minutos mas. Sirve en una fuente amplia.

Consejos:

La carne de cabrito es muy aromática, de forma que sus guisos o asados no precisan de ningún acompañamiento para obtener un sabor rotundo y auténtico.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de cordero



Ingredientes:

1 kg. de paletilla de cordero
2 zanahorias
1 cebolla
8 patatas pequeñas
12 espárragos frescos
250 gr. de habas peladas
harina
¼ l. de vino blanco
½ l. de agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Salpimienta los trozos de cordero, pásalos por harina, fríelos brevemente en una sartén con aceite, hasta que cojan color.
Pela y pica finamente las zanahorias y la cebolla. Ponlas a pochar en la olla rápida junto con 2 hojas de laurel. Cuando vaya tomando color, agrega las patatas peladas y los trozos de cordero. Vierte el vino blanco y el agua, sazona todo y cierra la tapa. Cocina durante 7 minutos. Destapa la olla.
Pela los espárragos y córtalos en tres e incorpóralos al guiso junto con las habas. Deja cocer 5 minutos mas sin tapar.
Sirve la menestra en una fuente amplia.

Consejos:

Consejo: Si las salsa queda muy ligera, no será necesario engordarla con harina, basta con sacar una patata a un plato y aplastarla bien con un tenedor e incorporarla nuevamente.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Migas con mollejas y criadillas



Ingredientes:

300 gr. de miga de pan duro
½ kg. de mollejas de ternera
2 criadillas
200 gr. de tocino
4 dientes de ajo
3 huevos
harina
aceite virgen extra
sal
perejil
pimentón dulce

Elaboración:

Limpia bien la molleja y las criadillas. Ponlas a cocer durante 5 minutos en la olla rápida con un poco de agua, sal y unas ramas de perejil. Retira, corta las mollejas en trozos de bocado y reserva.
Pon aceite en una cazuela grande. Pela y filetea los dientes de ajo e incorpóralos a la sartén junto con el tocino cortado en tacos. Cuando el tocino vaya deshaciéndose y los ajos estén dorados, añade las mollejas y rehoga brevemente. Agrega el pan cortado en rodajas finas y sigue rehogando, sin dejar de remover. Pon a punto de sal.
Coloca los huevos en un cuenco, añade un poco de perejil y una pizca de sal. Bate bien.
Retira la piel exterior de las criadillas y córtalas en rodajas, pásalas por harina, por la mezcla de huevos y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina absorbente.
Sirve en una fuente amplia, a un lado coloca las migas y espolvoréalas con pimentón, y al otro las criadillas rebozadas.

Consejos:

Las mollejas son despojos de color claro y sabor delicado, que se pueden corresponder con diferentes glándulas de los animales. Las mas apreciadas son las mollejas de garganta que es como se denomina al timo, ya que el páncreas o mollejas de estomago son más duras.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Migas y jamón con huevo escalfado



Ingredientes:

½ hogaza de pan español
100 gr. de tocineta
8 lonchas de jamón ibérico
16 pimientos verdes pequeños
1 pimiento morrón rojo
1 cebolleta
1 diente de ajo
4 huevos
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Corta el pan en rebanadas muy finas. Pica la cebolleta, el pimiento rojo y el ajo y ponlos a pochar en una cazuela con aceite.

Cuando se dore la verdura, añade la tocineta cortadita en dados y rehoga el conjunto. Agrega el pan y mantén al fuego revolviéndolo a menudo para que se dore sin llegar a quemarse.

Casca los huevos y viértelos con cuidado a una cazuela con agua hirviendo, un chorro de vinagre y una pizca de sal. Una vez escalfados, retíralos a una fuente con papel absorbente.

En una sartén con aceite, fríe los pimientos verdes. Sirve las migas en el centro de la fuente, rodéalas con los pimientos y las lonchas de jamón y coloca encima del pan los huevos escalfados.

Consejos:

Para quitar los malos olores del frigorífico, cada vez que lo limpies, hazlo con agua y bicarbonato. Y si tienes un salero de esos que ya estas cansado de ver, llénalo de bicarbonato y ponlo en el frigorífico y adiós malos olores.

Temporada:	**Invierno**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Milanesas con peras asadas



Ingredientes:

800 g de milanesas de bola de lomo
4 peras grandes
3 papas grandes
1 cucharada de pimentón dulce
1 diente de ajo
Harina
Huevo
Sal gruesa
Aceite

Elaboración:

Coloca las peras sin pelar en una asadera y mételas al horno unos 30 minutos.
Sala la carna, pásala por harina y huevo y fríela con un diente de ajo con piel. Pela la papa, córtala en lonchas gorditasy ponla a cocer al vapor. Cuando esté cocida, coloca en la fuente, añade el pimentón por encima y ponlo a punto de sal. Coloca la carne y las peras en una fuente y las papas aparte.
Haz un alioli mezclando todos los ingredientes con el minipimer y sírvelo junto con las papas.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Milanesas rellenas



Ingredientes:

8 filetes de lomo finos
2 dientes de ajo
Harina y pan rallado (para rebozar)
2 huevos (para rebozar)
perejil picado
150 g de zanahoria cocida
150 g de brócoli cocido
150 g de pasta cocida
30 g de manteca
1 morrón verde
1 pimiento de Calahorra
Sal y aceite
1 ramita de perejil

Relleno:
100 g de mozzarella
100 g de aceitunas verdes
2 cucharadas de mostaza dijón

Elaboración:

Para preparar el relleno, pica la mozzarella y las aceitunas verdes. Pon todo este picadito en un bol y añade la mostaza.
Sazona los filetes y pon un poco del relleno sobre cuatro de ellos. Coloca encima del relleno el resto de los filetes.
Bate los huevos con el perejil picado. Pasa los filetes por harina, huevo y, finalmente, por pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite con 2 dientes de ajo enteros y sin pelar.
En otra sartén con manteca saltea las verduras cocidas con la pasta. Reserva.
Corta el morrón y el pimiento de Calahorra en anillos y fríe éstos en aceite.
Coloca los filetes rellenos en una fuente y sirve acompañado con la pasta salteada y los pimientos fritos. Decora con una ramita de perejil y sirve.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Mollejas con verdura



Ingredientes:

400 grs. de mollejas de cordero.
2 cebolletas.
1 pimiento verde.
La parte blanca de 3 puerros.
2 dientes de ajo.
Perejil.
Aceite de oliva.
Harina.
Sal

Elaboración:

Cortar todas las verduras en tiras muy finas, salvo los ajos que se cortan en láminas. Ponerlas a pochar en una sartén con un poco de aceite, a fuego muy lento. Mientras tanto se preparan las mollejas, quitando las telillas que las rodean y cortándolas en trozos pequeños.
Salpimentar las mollejas y pasarlas por harina, sin dejar que coja mucha, sólo una capa muy fina. Si hace falta se sacuden un poco hasta que pierdan la harina que les sobra.
Freírlas en una sartén con aceite de oliva, durante 3 ó 4 minutos, hasta que estén bien doradas.
Sacar mientras tanto las verduras, ya pochadas darles un toquecito de sal y colocarlas en el fondo de una fuente de servicio. Colocar encima las mollejas y servir rápidamente.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Morcilla de arroz con pimientos de piquillo



Ingredientes:

2 morcillas de arroz
16 pimientos del piquillo asados y pelados
Aceite
Sal

Elaboración:

Corta las morcillas en rodajas gruesas y ponlas a freír en una sartén con bastante aceite. Cubre con una tapa para que no salpique.
En otra sartén, fríe los pimientos del piquillo (en entero), 3 minutos por cada lado. Sazónalos.
Sirve en un plato llano grande, colocando la morcilla en la parte central y los pimientos alrededor.
Sabías que: la morcilla de arroz tiene mayor consistencia que la de cebolla. Por ello es estupenda para freír, e incluso para asar a la parrilla. Unas gruesas rodajas fritas sobre rebanadas de pan son una tapa excelente para tomar como aperitivo o tentempié.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Morros de ternera en salsa



Ingredientes:

2 morros de ternera
3 cebollas
4 zanahorias
1 tomate
2 huevos
harina
1 vaso de vino blaco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil
½ cucharadita de pimentón dulce

Elaboración:

Pon abundante agua a calentar en la olla rápida. Introduce los morros (bien limpios), una cebolla troceada y dos zanahorias. Sazona, cierra la olla y deja cocer durante 30-35 minutos.
Retira los morros, déjalos templar y córtalos en rodajas.
Bate los huevos, espolvorea con perejil picado. Reboza los morros, pasándolos por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite.
Para la salsa, pica las cebollas en cuadraditos y las zanahorias en rodajas. Pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando se doren, agrega el tomate (pelado y troceado) y una cucharada de harina. Rehoga brevemente y vierte el vino y un vaso del caldo resultante de cocer los morros. Añade ½ cucharadita de pimentón picante, mezcla bien y deja reducir. Tritura la salsa.
Introduce los morros rebozados en la salsa y deja cocer durante 4-5minutos. Sirve en una fuente y adorna con una rama de perejil.

Consejos:

A la hora de comprar morros solo hay que tener en cuenta que sean frescos y cocinarlos tan pronto como sea posible.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslo de pollo relleno de jamón y queso



Ingredientes:

4 muslos de pollo
4 lonchas de jamón
100 gr. de queso manchego Don Bernardo
250 gr. de champiñones
1 cebolleta
4 dientes de ajo
½ l. de caldo de pollo
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Limpia los muslos, retirándole los huesos. Extiéndelos sobre una superficie plana y salpimiéntalos. Rellena cada muslo con una loncha de jamón y un par de trozos de queso. Envuélvelos y átalos con una cuerda especial de cocinar. Colócalos sobre la placa de horno, riégalos con un poco de aceite y el vino blanco. Cocínalos en el horno a 200ºC durante 20 minutos.
Pica la cebolleta y 2 dientes de ajo y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Añade la harina, rehoga brevemente y vierte el caldo. Sazona, espolvorea con perejil picado y deja cocer durante 6-8 minutos.
Filetea 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite, añade los champiñones limpios y cortados en cuartos. Cocina a fuego suave durante 6-8 minutos.
Saca los muslos, quítales la cuerda y colócalos en una fuente. A un lado sirve los champiñones y al otro la salsa.
Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Puedes pedir al carnicero que te deshuese los muslos de pollo, pero eso sí, pídeselo con tiempo de forma que pueda aprovechar sus “tiempos muertos”. De todas formas es muy fácil, basta con seguir el hueso con un cuchillo afilado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de conejo encebollados al vinagre de Jérez



Ingredientes:

4 muslos de conejo
4 cebollas
3 dientes de ajo
1 vaso de vinagre de Jérez
1 vaso de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
2 hojas de laurel

Elaboración:

Pela los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela amplia y baja.

Cuando se doren un poco, salpimienta los muslos de conejo, dóralos por los 2 lados (puedes poner la tapa para que no salpiquen), retíralos a un plato y resérvalos.

Pela y pica las cebollas en juliana fina. Ponlas a pochar en la misma cazuela donde has dorado el conejo. Añade las hojas de laurel y cocínalas 10 minutos hasta que se doren bien.

Vierte el vinagre y el agua. Cuece durante unos 5 minutos para que se vaya evaporando el vinagre, luego pon la tapa, cocínalos durante 25 minutos más.

Consejos:

Para pelar los ajos fácilmente, lo mejor será darles un golpe seco y luego pelarlos con una puntilla. Si vas a pelar muchos, y quieres evitar que se les quede la piel pegada, llena un recipiente con agua caliente, introduce los ajos y déjalos a remojo durante unos minutos.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de pavo con patatas asadas



Ingredientes:

4 muslos de pavo
16 patatas pequeñas
8 chalotas (cebolleta)
8 dientes de ajo
3 puerros
1 vaso de nata
1 copa de salsa de soja
aceite virgen extra
sal
pimienta
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de hierbas de Provence
perejil

Elaboración:

Salpimienta los muslos de pavo y colócalos en una fuente para el horno. Mezcla en un cuenco la cucharada de pimentón, la mitad de la salsa de soja y un chorro de aceite. Unta los muslos de pavo y ásalos en el horno a 180º C durante 30-35 minutos.

Coloca las patatas, las chalotas y los ajos sin pelar en un bol grande. Añade una pizca de sal gruesa y una pizca de hierbas de Provence. Riega con un poco de aceite, pasa todo a una fuente apta para el horno y ásalos en el horno a 180º C durante 30 minutos.

Pica los puerros en juliana fina y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Vierte la nata, deja reducir durante 5 minutos, apaga el fuego y añade el resto de la salsa de soja.

Sirve en una fuente amplia, los muslos a un lado y la guarnición de patatas, chalotas y ajos, al otro. Decora con una rama de perejil y sirve los puerros en un bol.

Consejos:

Para conseguir que el pavo esté más sabroso, se le puede inyectar con una jeringuilla coñac. Así mientras se cuece, la carne del interior también cogerá gusto.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de pavo con puré de manzana y uvas salteadas



Ingredientes:

4 muslos de pavo
4 manzanas reineta
½ kg. de uva blanca
1 vaso de vino blanco
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
1 rama de romero
un poco de cebollino

Elaboración:

Salpimienta los muslos de pavo. Colócalos sobre una placa de hornear, riégalos con un poco de aceite e introdúcelos en el honro a 200ºC durante 20-25 minutos.
A los 5 minutos de cocción, vierte el vino blanco y agrega la rama de romero.

Limpia y trocea las manzanas retirando la parte central. Pon a cocer en una cazuela con un chorrito de agua. Cuando esté a punto pásalo por el pasa purés.

Retira los muslos de pavo del horno, echa un chorrito de agua sobre la placa y desgrasa. Cuela la salsa sobre una cazuela y ponla al fuego. Vierte un poco de harina de maíz refinada diluida en agua y mezcla hasta que espese.

Desgrana el racimo de uvas y colócalas en un bol. Límpialas con agua y escúrrelas. Saltéalas en una sartén con un poco de aceite.

Sirve los muslos de pavo en una fuente amplia, salséalos y acompáñalos con el puré de manzana y las uvas salteadas. Decora con unas ramas de cebollino.

Consejos:

El pavo se puede comprar fresco, congelado, entero o por piezas. Además, existe una amplia gama de productos elaborados (charcutería) y son muy variadas las recetas que lo utilizan como ingrediente principal, algunas de las más conocidas son el pavo relleno, los muslos de pavo braseados, el pavo asado a la inglesa y el pavo trufado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de pollo con patatas y manzana



Ingredientes:

4 muslos de pollo
4 manzanas reineta
3 patatas medianas
3 cebolletas
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo
harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pica las cebolletas en juliana fina, corta las patatas y el pimiento en rodajas y los ajos por la mitad.
Vierte un chorrito de aceite sobre la placa. Coloca las patatas, encima pon las cebolletas, el pimiento y los ajos.
Salpimienta los muslos y ponlos encima. Riega con un buen chorro de aceite, vierte el vino y el caldo. Limpia las manzanas y colócalas en las esquinas de la placa.
Introduce en el horno a 200º C, durante 40 minutos..
A los 20 minutos, retira las manzanas y resérvalas en un plato.
Sirve en una fuente las patatas, los muslos de pollo y las manzanas.
Pasa la salsa resultante a una cazuela, dale un hervor y lígala con la harina de maíz refinada disuelta en agua. Añade un puñado de perejil picado y salsea todo.

Consejos:

Consejo: El pollo tiene una piel que en poco tiempo se pone húmeda y un poco pegajosa, a la que se le adhieren fácilmente las bacterias, por eso conviene lavarse muy bien las manos y la superficie donde se trabaja con agua y jabón, para evitar contaminación.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de pollo en escabeche



Ingredientes:

8 muslos de pollo.
1 cebolla.
1 l de aceite.
1/2 l de vinagre.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de pimienta en grano.
tomillo, laurel, romero, perejil.
200 g de pasta cocida.
1 tomate.
sal y pimienta

Elaboración:

Salpimenta los muslos de pollo y ponlos en una cacerola.
Corta en cuatro la cebolla y añádela a la cacerola junto con los dientes de ajo con piel.
Agrega las hierbas aromáticas y los granos de pimienta.
Por último, añade el aceite y el vinagre. Cubre la cacerola con papel de aluminio, tápala con su tapa y deja cocinar a fuego suave 40-50 minutos.
Deja enfriar y retira los muslos.
Pela el tomate, quítale las pepitas y pícalo en dados. Mezcla el tomate con la pasta y alíñalo con el jugo del escabeche colado. Añade perejil picado, mezcla y pon la pasta en el centro de un plato. Rodéala con los muslos (sin la piel) y decora el plato con la cebolla del escabeche.

Consejos:

El escabeche queda mejor al día siguiente porque se concentran los sabores. Recomendamos hacerlo la víspera para lograr más éxito.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos de pollo rellenos



Ingredientes:

4 muslos de pollo deshuesados
4 lonchas de jamón curado
4 lonchas de queso
5 patatas medianas
1 cebolleta
1 pimiento verde
sal, aceite, pimienta
8 palillos

Elaboración:

Salamos los muslos de pollo. Los rellenamos con el jamón y el pollo, los enrollamos y los pinchamos con los palillos. Pelamos las patatas y las cortamos en lonchas de 1/2 cm. Después, las colocamos en el fondo de la placa de horno y encima la cebolleta y el pimiento cortados en juliana. Añadimos sal y colocamos los muslos encima, les ponemos pimienta y añadimos aceite, un vaso de agua y los metemos al horno a 180 grados durante 35 - 40 minutos. Si se queda seco, podemos añadir mas agua.
Si al servir queda el caldo muy ligero, lo podemos ligar con fécula.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Muslos rellenos con tortitas de patata y boniato



Ingredientes:

4 muslos de pollo
4 lonchas de jamón cocido
4 lonchas de queso
2 tomates
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 patata
1 boniato
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Con un cuchillo bien afilado y siguiendo el hueso, deshuesa los muslos de pollo y salpimiéntalos. Extiéndelos con la parte de la piel hacia abajo y coloca sobre la parte interior, una loncha de jamón y una loncha de queso.

Enróllalos y átalos con una cuerda de cocina. Muele un poco de pimienta por encima y dóralos en una sartén con un poco de aceite.

Pica la cebolleta y los dientes de ajo, incorpóralos a la cazuela y rehoga todo un poco. Pela los tomates, pícalos en dados y agrégalos. Cocina todo junto durante 20-25 minutos minutos.

Pela la patata y el boniato, córtalos finamente como para hacer patatas paja. Mézclalas, cúbrelas con agua y escúrrelas bien. Coge pequeñas porciones de la mezcla y fríelas (por los dos lados) en una sartén con aceite. Repite la operación hasta terminar con las patatas y el boniato.
Sirve los muslos de pollo, salséalos y acompáñalos con las tortitas. Espolvorea todo con un poco de perejil picado.

Consejos:

Si tienes problemas de colesterol, no olvides eliminar la piel, ya que la mayor parte de la grasa del pollo se encuentra en ella.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ossobuco



Ingredientes:

4 rodajas de ossobuco
2 cebollas
2 zanahorias
3 dientes de ajo
½ l. de vino blanco
harina
2 cucharadas harina de maíz refinado
3 patatas
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Salpimienta la carne. Pásala por harina. Pon 3 o 4 cucharadas de aceite en una sartén y fríe en ella la carne. Pasa la carne a la olla rápida.
Pela las cebollas, las zanahorias y los ajos. Pica todo finamente, dejando los ajos enteros y agrega a la olla. Vierte el vino y un vaso de agua. Tapa la olla y cuece durante 15 minutos, desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Cuando esté hecho, retira las rodajas de ossobuco. Desgrasa la salsa, retirando la grasa con un cazo y tritura la salsa con una batidora. Disuelve la harina de maíz refinada en agua y añade a la salsa hasta conseguir el espesor deseado.
Pela las patatas y córtalas en patatas paja. Fríelas en abundante aceite caliente.
Coloca el ossobuco en una cazuela grande, añade la salsa y calienta todo al fuego durante 5 minutos.
Sirve en una fuente amplia y salsea. Acompaña de las patatas paja.

Consejos:

Consejo: Cuando la carne vaya a ser sometida a un proceso culinario que exija una cocción en agua o la presencia de una salsa rica en ella, es lo mismo añadir la sal a la carne antes o durante el guisado. Durante el calentamiento, y hasta que la elaboración haya terminado, la sal puede penetrar en los trozos proporcionando el sabor característico.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ossobuco con aceitunas



Ingredientes:

4 trozos de ossobuco (carnaza común con hueso)
12 aceitunas
2 zanahorias
1 puerro
1 papa
1 cebolla
1 pimiento morrón verde
2 dientes de ajo
1 pimiento morrón rojo
8 gírgolas
1 vaso de vino tinto
2 ramitas de romero
Pimienta negra (10-15 granos y molida)
Aceite, agua y sal
Perejil picado

Elaboración:

En una cacerola con aceite pon a dorar la cebolla, el puerro, las zanahorias, los pimientos y los dientes de ajo, todo troceado, junto con los tallos de las gírgolas. Sazona. Agrega 10-15 granos de pimienta negra y el romero. Deja pochar.
Salpimenta la carne y dórala en una sartén con aceite. Cuando esté dorada, incorpórala sobre el pochado de verdura. Vierte el vino y el agua hasta cubrir, y guisa durante 1 1/2 hora aproximadamente.
Retira la carne del guiso, tritura la salsa y vuelve a introducir la carne en la cacerola.
Saltea las gírgolas cortadas en juliana con las aceitunas en una sartén con aceite. Espolvoréalas con perejil picado y añádelo todo al guiso. Deja reposar 5-10 minutos y sirve.

Consejos:

El ossobuco es la carnaza común o zancarrón. Es un corte tierno y riquísimo. Los guisos y estofados resultan platos cómodos de preparar de un día para otro, porque al recalentarlos, mejoran notablemente su sabor y la carne no pierde terneza.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ossobuco con patatas (Cocina afrodisíaca)



Ingredientes:

4 trozos de ossobuco (morcillo con hueso)
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 8 champiñones
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- caldo de ave o agua
- aceite, sal y pimienta
- perejil picado

Elaboración:

En una cazuela con aceite pon a pochar las cebollas, las zanahorias, el pimiento y los diente de ajo todo troceado. Sazona.
Salpimenta la carne y dórala en una cazuela con aceite. Cuando este dorada incorpórala sobre el pochado de verdura. Añade los champiñones, rehógalo todo y vierte el vino. Deja reducir unos minutos y cúbrelo con el caldo o agua. Guísalo durante una hora y media aproximadamente.
Pela y trocea las patatas y fríelas en abundante aceite. Añádeselas al guiso, deja reposar unos minutos, pon a punto de sal y sirve espolvoreado con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ossobuco estofado



Ingredientes:

2 kg de ossobuco
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 pimiento verde
1 tomate
1 pimiento de Calahorra
1 vaso de vino (blanco o tinto)
Pimienta negra, laurel, tomillo y comino
Aceite, agua y sal

Para las papas panadera:
2 papas
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
Aceite y sal

Para la ensalada de pimientos:
2 pimientos asados (rojo y amarillo)
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Sal gruesa

Elaboración:

Salpimenta la carne y dórala en una cacerola con un poco de aceite. Retira la carne y colócala en otro recipiente con la verdura bien limpia y picada. Pon la especias, moja con el vino y después cubre con agua. Cocina con la cacerola tapada durante una hora y cuarto. Transcurrido este tiempo, saca la carne y tritura la salsa con la batidora. Vuelve a introducir la carne en su salsa.
Sirve el ossobuco y acompáñalo con las papas panaderas que habrás preparado de la siguiente forma: en una sartén con aceite bien caliente fríe las papas peladas y partidas en rodajas junto con la cebolla y los ajos picados. Acompaña también el plato con una ensalada de pimientos asados y pelados en tiras, ajo muy picado, aceite de oliva y sal.

Consejos:

El ossobuco es la parte final de la pata del animal (zona de la tibia). En general se compra en rodajas, con el caracú (que los españoles llaman zancarrón) en el centro. Es un corte muy barato en la Argentina, y es riquísimo. Para todos aquellos que sean aprehensivos con el vino en las comidas, es preciso que sepais que el alcohol se evapora, por lo cual estos platos son perfectamente aptos para niños. Eso sí, no para exalcohólicos

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paletilla de cordero con verduras confitadas



Ingredientes:

2 paletillas
4 cebolletas
4 puerros
4 zanahorias
8 chalotas
8 ajos frescos
100 gr. de judías verdes
10 dientes de ajo
1 limón
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pela y aplasta los dientes de ajo con un cuchillo.
Haz unos cortes a las paletillas, introduce los dientes de ajo dentro de los cortes.
Colócalas sobre una placa de horno y úntalas con un limón. Sazónalas, riégalas con un chorro de aceite y un poco de agua. Introduce en el horno a 180ºC durante 20 minutos. A los 20 minutos, agrega un poco más de agua a la placa de horno y cocina durante 20 minutos más.
Limpia bien las verduras. Corta las cebolletas, las zanahorias y los puerros por la mitad, las judías en bastones y deja los ajos frescos y las chalotas en entero. Cocínalas durante 20 minutos a fuego suave en una sartén con un poco de aceite. Retira las verduras y en la misma sartén saltea los tomates.
Pasa el jugo del cordero a una cazuela. Pon a hervir y agrega un poco de harina de maíz refinada diluida en agua fría hasta conseguir el espesor deseado. En una fuente caliente sirve las paletillas y las verduras y la salsa aparte.

Consejos:

Las propiedades del limón son sorprendentes. Si quieres conseguir ese dorado de las fotos de los libros de cocina, tan sólo hay que rociar la pieza de carne con zumo de limón antes de introducirla en el horno.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paletillas de cordero a la provenzal



Ingredientes:

2 paletillas de cordero lechal
Agua
Aceite
Sal

Para las patatas panadera:
2 patatas grandes
1 cebolleta grande
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
Aceite
Sal

Para la provenzal:
Pan rallado
Ajo picado
Perejil picado

Elaboración:

Sazona las paletillas, colócalas sobre la placa, añádeles un buen chorro de aceite y un vaso de agua.
Introduce en el horno durante 40 minutos a 180º.
Pica la cebolla en juliana fina, los pimientos y los ajos en tiras, y las patatas en rodajas. Sazona y pon a freír en una sartén con abundante aceite hasta que se ablanden.
Para la provenzal, mezcla en un bol, el pan rallado, el ajo y el perejil.
Retira las paletillas del horno y cúbrelas con la provenzal, coloca al lado las patatas panadera y vuelve a introducir en el horno para gratinar.
Coloca en una fuente las paletillas junto con las patatas panadera. Pasa el jugo del asado a una cazuela y lígalo mediante un ligero y constante movimiento. Por último salsea y sirve.

Consejos:

Las patatas panadera resultan una guarnición idónea para el cordero el cual se ve enriquecido por la típica provenzal.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paletillas de cordero al aroma de ajo



Ingredientes:

2 paletillas de cordero
1 lechuga
1 cebolleta
3 patatas
16 dientes de ajo
harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Pela 10 dientes de ajo y aplástalos con un cuchillo. Haz unos cortes a las paletillas, introduce los dientes de ajo en los cortes y sazónalas. Riégalas con un poco de aceite e introduce en el horno previamente calentado a 180ºC durante 30 minutos. Mezcla media copita de agua con media de vinagre y riega las paletillas y ásalas durante 20 minutos más. Pasa el jugo que hallan soltado a una cazuela, agrega un poco de harina de maíz refinada diluida en agua y mezcla bien hasta que espese.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y fríelas junto con los 6 dientes de ajo sin pelar, en una sartén con abundante aceite.

Limpia la lechuga, escúrrela, trocéala y colócala en una fuente. Pica la cebolleta en juliana fina y añádela. Aliña con aceite, vinagre y sal.

Coloca las paletillas en una fuente amplia, riégalas con su jugo espesado con la harina de maíz refinada. Sirve las patatas al lado y acompaña con la lechuga.

Consejos:

Cuando vayas a freír patatas, es importante colocarlas en la sartén suavemente y desde la menor distancia posible. De esta forma no salpicará y no te quemarás.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Paloma con cerveza



Ingredientes:

4 palomas
3 manzanas
½ kg. de castañas
4 cebollas
4 dientes de ajo
1 litro de cerveza
50 gr. de chocolate de cobertura
1 cucharada de azúcar
agua
aceite virgen extra Carbonell
una rama de tomillo
una rama de romero
15-20 granos de pimienta
sal

Elaboración:

Limpia las castañas y hazles un corte en la parte inferior.
Cuécelas durante 10 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retíralas, pélalas y ponlas a cocer nuevamente durante 10 minutos más con agua y una pizca de sal. Pásalas por el pasapurés y reserva.

Limpia las palomas. Salpimiéntalas y fríelas en una sartén con aceite. Pica las cebollas y los ajos y ponlos a pochar en la misma sartén donde has dorado las palomas.

Coloca las palomas en la olla rápida, añade la fritada de cebolla, la cerveza, la rama de tomillo, la de romero, unos granos de pimienta negra y una pizca de sal. Pon la tapa y cocina (posición 1) durante 30 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retira las palomas, pasa la salsa por el pasa purés a una cazuela (amplia y baja), agrega el chocolate y mezcla bien. Corta las palomas la mitad, introdúcelas en la salsa y dales un hervor.

Corta una lámina de la parte inferior y de la superior de las manzanas. Córtalas por la mitad, colócalas en una fuente apta para el horno, espolvoréalas con un poco de aceite y riégalas con un chorro de aceite. Introduce en el horno a 150 º C durante 15 minutos.

Sirve las palomas en una fuente y acompáñalas con las manzanas y el puré de castañas.

Consejos:

Cuando compres castañas debes comprobar que estén duras y que tengan la piel brillante. Se pueden conservar a temperatura ambiente durante unos meses.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Palomas a la cazadora



Ingredientes:

4 palomas
2 cebollas
2 zanahorias
2 puerros
1 tomate
1 botella de vino tinto
1 vaso de agua
1 copita de brandy
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
20 granos de pimienta negra
3 dientes de ajo
½ kg. de hongos
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Una vez limpias las palomas, pica las verduras (cebollas, zanahorias y puerros) y ponlas a pochar en la olla rápida.
Añade la hoja de laurel, la ramita de tomillo y los granos de pimienta. Pela el tomate, trocéalo e incorpóralo. Sazona y deja que se dore un poco.
Mete las palomas limpias y vierte el vino, el agua y el brandy. Cierra la tapa y deja cocer unos 40 minutos aproximadamente desde que empiece a salir el vapor.
Una vez que las palomas estén tiernas, colócalas en una fuente y pasa la salsa por un pasa-puré. Vierte la salsa sobre las palomas.
Filetea los ajos en láminas y dóralos en una sartén con aceite. Limpia los hongos, filetéalos e incorpóralos. Sazona y saltea brevemente.
Sirve los hongos a un lado de las palomas.

Consejos:

Consejos: ¿Cómo se puede saber en el mercado si una paloma es joven? Las palomas jóvenes presentan un tono de piel rosáceo y un pico flexible. Las patas, que no deben contener escamas, tiene que ser suaves y flexibles. Su peso oscila entre 300-500 g.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paquetes de mollejas de ternera con verduras salteadas



Ingredientes:

300 gr. de mollejas de ternera
4 obleas de pasta brick
8 espárragos verdes
3 alcachofas
1 diente de ajo
1 brocoli
un puñado de espinacas
unas hojas de lechuga
agua
aceite virgen extra
vinagre
miel
sal

Elaboración:

Limpia el brócoli y separa los ramilletes. Pon a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 5 minutos.

Cuece las mollejas en otra cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas, córtalas en dados, sálalas y fríelas en una sartén con aceite.

Cuando estén doradas, retira la mayor parte del aceite y añade las hojas de lechuga y de espinaca picadas en juliana fina. Mezcla bien y rehoga brevemente. Deja templar. Coloca un poco de la mezcla sobre cada oblea de pasta brick, ciérralas y cocínalas en el horno a 200 º C hasta dorar la pasta.

Pon en un bol, 3 cucharadas de aceite, 1 de vinagre, una cucharada de miel y una pizca de sal. Bate bien y reserva.

Limpia las alcachofas (retirándole las hojas externas) y retira la parte inferior de los espárragos. Córtalos en juliana fina y rehógalos en una sartén con aceite y un diente de ajo. Incorpora el brócoli y saltea.

Sirve las verduras en una fuente amplia, alíñalas con la vinagreta de miel y coloca al lado los paquetes de mollejas.

Consejos:

Cuando retiréis aceite caliente de una sartén a un recipiente de cristal, es conveniente introducir una cuchara para que ésta absorba el calor del aceite y no reviente el cristal.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Rosado

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pastel de carne con ciruelas



Ingredientes:

300 gr de carne picada de cerdo
300 gr de carne picada de ternera.
2 huevos
5 cucharadas de leche
60 gr de pan rallado
70 gr de ciruelas pasas sin hueso
Aceite
Sal y pimienta

-Para la salsa
200 gr de queso fresco
1 cucharada de crema de leche
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de perejil
2 ciruelas troceadas
Sal y pimienta

Elaboración:

Bate los huevos junto con la leche. Añade el pan rallado y deja reposar unos minutos. Incorpora las carnes picadas y mezcla bien con las manos.
Corta la ciruela en trocitos y agrega a la mezcla anterior. Salpimenta y mezcla bien. Unta con aceite un molde rectangular para hornear, rellena con la mezcla e introduce en el horno a 180 grados durante unos 40 minutos o hasta que la carne este cocida.
Deja enfriar el pastel y córtalo en lonchas.
Se puede comer frío o caliente.
Acompaña con la salsa hecha de la siguiente forma: vierte en un bol la crema, el queso, la cebolla picada muy fina, el perejil picado, los ajos machacados y los trocitos de ciruela. Mezcla bien y sirve.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Pastel de carne picada



Ingredientes:

½ Kg. de carne de ternera
¼ kg. de carne de cerdo
1 kg. de patatas
1 vaso de leche
1 cebolla
2 dientes de ajo
18 aceitunas
½ l. de salsa de tomate
50 gr. de queso rallado
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta negra
perejil

Elaboración:

Pela las patatas, trocéalas y ponlas a cocer durante 15-18 minutos en una cazuela con agua y sal.
Pica las carnes en daditos y salpimiéntala.
Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo. Pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando se dore un poco, añade la carnes y las aceitunas picadas. Rehoga brevemente y vierte la salsa de tomate. Aplasta unos granos de pimienta y añádelos. Mezcla todo y sirve en una fuente apta para el horno.
Cuando las patatas estén cocidas, escúrrelas y pásalas por el pasapuré, vierte la leche, salpimienta, espolvorea con perejil y mezcla bien.
Cubre la carne con el puré, espolvorea con el queso rallado y gratina en el horno durante 4-5 minutos. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: La carne picada se descompone con facilidad, así que para asegurar su frescura, elegid la pieza y exigid que os la piquen a la vista.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Pastel de morcilla y berza con crema de alubias



Ingredientes:

2 morcillas
½ berza
200 gr. de alubias
1 zanahoria
1 cebolla
6 huevos
200 ml. de nata
8 guindillas en vinagre
agua
pan rallado
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Limpia las hojas de berza, pícalas un poco y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Déjalas cocer durante 15 minutos, escúrrelas y pícalas finamente con un cuchillo.

Cuece las morcillas en una cazuela con agua y sal durante 30 minutos a fuego suave. Escúrrelas, retírales la piel y aplástalas con un tenedor. Casca los huevos en un bol grande, bátelos, sazónalos, añade las morcillas y la nata y mezcla bien.

Unta un molde con aceite y espolvoréalo con pan rallado. Alterna en 5 capas, crema de morcilla con berza picada empezando y finalizando con crema de morcilla. Introduce en el horno al baño María a 200º C durante30 minutos. Deja templar, desmóldalo y córtalo en rebanadas.

Pela la cebolla y la zanahoria. Pícalas y ponlas a cocer en la olla rápida. Agrega las alubias (mejor si están remojadas) y una pizca de sal y deja cocer durante 10-12 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Si ves que tienen mucho caldo, retira un poco, tritura con una batidora eléctrica y cuela el puré. Sirve un par de rebanadas por ración, acompaña con un poco de salsa de alubias y un par de guindillas.

Consejos:

Si las morcillas están calientes, te resultará mucho más fácil pelarlas. De todas formas si has dejado que se enfríen, córtalas en trozos de 8 cm. y con un cuchillo bien afilado hazles un corte a lo largo y retira la piel con cuidado.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paté casero



Ingredientes:

300 grs. de carne de cerdo cortada en trozos
1 pechuga de pollo
50 grs. de tocino con magro
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
1 hoja de laurel
1 vado de vino blanco
1 vaso de caldo de carne
30 grs. de mantequilla
perejil
una pizca de pimentón picante
sal y pimienta
rebanadas de pan tostado
lechuga
aceitunas rellenas

Elaboración:

Picamos la cebolla y cortamos el tocino en tiras.
Ponemos a derretir la mantequilla en una cazuela. Añadimos la cebolla, los ajos machacados y el laurel, dejamos sofreir lentamente. Cuando la cebolla este bien rehogada, incorporamos el tocino y la carne, doramos a fuego fuerte. A continuación, condimentamos con pimentón, rehogamos con el vino y lo dejamos reducir casi por completo. Aproximadamente 5 minutos de cocción.
Agregamos el caldo y la pechuga de pollo cortada en dados, dejamos que se complete la cocción unos 10 minutos mas. Terminada esta operación echamos sal y pimienta. Ponemos todo en la trituradora hasta obtener una pasta fina y homogénea. Vertemos esta pasta en un recipiente y lo apretamos bien hasta cerrar a presión con una tapadera hermética. Lo dejamos reposar una hora en el frigorífico.
Para servir, ponemos el paté en un plato cubierto de lechuga cortada en juliana, adornaremos el paté con unas aceitunas rellenas cortadas por la mitad. Acompañaremos con rebanadas de pan tostado.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Paté casero a la pimienta verde



Ingredientes:

½ kg. de hígados de pollo
10 granos de pimienta negra
8 trozos de apio
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo
1 cebolleta
1 cucharadita de tomillo
25 granos de pimienta verde
1 copa de brandy
1 vaso de nata
agua
grasa de pato
1 barra de pan
mantequilla
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

En una cazuela con agua hirviendo, pon 10 granos de pimienta negra, la hoja de laurel y los trozos de apio. Sazónala y añade los hígados de pollo troceados. Cuece durante 5 minutos. Escúrrelos y retira la hoja de laurel.

Pica los ajos y la cebolla y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a dorarse, agrega los hígados con el apio y la pimienta. Rehoga brevemente y añade el tomillo y la pimienta verde. Vierte el brandy y flambea.

Introduce todo en un vaso batidor y tritura. Si está muy espeso, añade un poco de agua. Cuando esté bien triturado, vierte la nata y sigue batiendo.

Forra un molde con papel de hornear, rellena con la mezcla e introduce en el frigorífico durante 3 horas. Funde la grasa de oca y colócala encima. Introduce nuevamente en el frigorífico hasta que se solidifique. Corta el pan en rodajas finas y tuéstalas en el horno. Desmolda el paté y acompaña con las rodajas de pan tostado.

Consejos:

Para conservar las especias, basta con guardarlas en un sitio fresco y oscuro, en frascos herméticos para que no pierdan las propiedades que las hacen tan atractivas. Pese a que pueden conservarse durante años lo mejor es no guardarlas más de 3 o 4 meses con el fin de obtener mejores resultados.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pate de higadillos de pollo



Ingredientes:

500 gr. de higadillos de pollo
300 gr. de panceta
1 cebolla
1 manzana
2 copa de vino de oporto
1 copa de brandy
1 copa de nata líquida
100 gr. de mantequilla pomada
aceite virgen extra
1 cucharadita de 4 especias
- *Para cubrir:*
300 ml. de vino de oporto
4 hojas de gelatina
agua
- *Para acompañar:*
pan tostado
mantequilla
alcaparras
alcaparrones
pepinillos

Elaboración:

Pica la cebolla finamente y pon a pochar en una sartén grande con un poco de aceite. Cuando coja color, pica la panceta y añádela. Rehoga un poco, añade los higadillos picados y cocina brevemente. Pela y pica la manzana e incorpórala. Cocina durante unos 3-4 minutos.

Vierte las 2 copas de oporto y el brandy, flambea y pon a reducir durante 5 minutos. Coloca todo en el vaso americano, agrega la cucharadita de 4 especias y la copa de nata y tritura. Añade la mantequilla (poco a poco) y sigue triturando. Pasa la pasta por un colador y rellena 2 moldes.

Pon el vino de oporto a calentar en una cazuelita. Pon las hojas de gelatina a remojo en un recipiente con agua fría. Cuando se ablanden añádelas a la cazuela, mezcla bien hasta que se disuelvan. Deja templar un poco y vierte sobre los moldes. Introdúcelos en el frigorífico para que se enfríen. Enfría también el resto de la gelatina.

Desmolda el paté y acompáñalo de alcaparras, alcaparrones, pepinillos, mantequilla y pan.

Consejos:

Cuando se quiera flambear, es importante apagar el extractor para que no prenda, también es recomendable tener a mano una tapa por si hay que taparlo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pato a la naranja con uvas



Ingredientes:

1 pato limpio de 1,200 kg.
5 naranjas
1/2 limon
2 vasos de caldo
1 vaso de vino blanco
2 cebollas o cebolletas
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 puerro
1 tomate
3 dientes de ajo
2 cuch. de harina
1 copita de licor de naranja
unos gajos de naranja
1 racimo pequeño de uva de mesa embolsada
1 trozo de mantequilla
aceite de oliva
sal y pimienta

Elaboración:

Pica toda la verdura y colocala en una fuente o placa de horno.
Salpimenta el pato ya limpio y en su interior introduce media naranja. Exprime el resto de las naranjas por encima junto con el medio limon y mojalo todo con el caldo y el vino blanco. Echa un chorro de aceite de oliva y hornea a 175º durante una hora aproximadamente hasta que el pato este hecho. Salsealo de vez en cuando para que no quede seco.
Transcurrido este tiempo, retira el pato y prepara la salsa con el resto. Para ello, añade la harina y el licor de naranja calentandolo a fuego fuerte durante 5 minutos. A continuacion, pasalo por un pasapure.
Sirve el pato cortado por la mitad y sin carcasa y salsea.acompaña este plato con una guarnicion de gajos de naranja y granos de uva salteados con mantequilla.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pato canario



Ingredientes:

4 muslos de pato confitados
2 manzanas
1 cucharada de azúcar
1/2 vaso de agua
2 cucharadas de mantequilla
2 plátanos Perejil

Elaboración:

Coloca los muslos de pato sobre una placa e introdúcelos en el horno a 160º durante 15 minutos. Para que se doren, en el último momento antes de servir sube la temperatura a 200º.
Pon a cocer lentamente en una cazuela el agua, las manzanas peladas y el azúcar. Tritura. Derrite la mantequilla en una sartén y dora los plátanos.
A la hora de servir, acompaña cada muslo con un poco de puré de manzana y unas rodajas de plátanos.
Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Plato original con un género principal poco utilizado como es el pato, que combina perfectamente con las manzanas y los plátanos.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pato con ciruelas



Ingredientes:

1 pato de 1,5 kg.
200 grs. de ciruelas pasas.
1 limón.
Sal.
1 vaso de vino blanco

Elaboración:

Ablandar las ciruelas remojándolas en agua tibia, durante un cuarto de hora. Escurrir y quitar las pepitas. limpiar el pato, quitando las entrañas. Sazonarlo por dentro, repartir en el interior el limón cortado en rodajas y rellenar con las ciruelas. Coser el culo para que no salga el relleno.
Bañar el pato con el vino blanco y poner el pato en el horno, a fuego medio asándolo durante una hora y tres cuartos. Cada 10 minutos lo rocíamos con la grasa que va soltando al asar.
Sacar del horno y pasar el caldo de la cocción a un cacillo. Ponerlo al fuego para que vaya reduciendo.
Mientras tanto quitamos el hilo con que hemos cosido el pato y sacamos las ciruelas. Ponemos el pato en una fuente, colocamos las ciruelas alrededor y lo rociamos con la salsa.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Pato confitado



Ingredientes:

4 muslos de pato confitados
3 manzanas
50 gramos de mantequilla

Elaboración:

Quitar la grasa de los muslos de pato, colocarlos en una placa de hornear y meterlos al horno frío, poner el horno a 200º de temperatura y hornear los muslos durante 25 minutos aproximadamente.
Mientras pelamos las manzanas, les quitamos el corazón , las partimos por la mitad y las cortamos en filetes de 1/2 cm de grosor. en una satén derretimos la mantequilla y salteamos las manzanas durante 2 minutos aproximadamente, moviendo a menudo para que no se agarren.
Sacamos los muslos del horno y los colocamos en los platos, poniendo las manzanas de guarnición.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pavo asado con salsa de uvas



Ingredientes:

1 pavo de 2 ½ kg.
1 ½ kg. de uva blanca
2 cebolletas
4 dientes de ajo
3 ramas de tomillo
1 trozo de jengibre
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Desgrana los racimos de uvas. Pon un kilo en la batidora americana (vaso batidor) y tritúralas. Cuela la mezcla con un colador y reserva el zumo.
En un mortero, maja 2 dientes de ajo con las hojas de las ramas de tomillo y el trozo de jengibre. Añade el majado al zumo de uvas, mezcla bien y reserva.
Limpia el pavo por dentro y por fuera. Salpimiéntalo y colócalo sobre la placa de horno. Rocíalo con aceite e introduce en el horno (previamente calentado) a 170º durante 2 horas. Cada 15 minutos, riégalo con un cazo de la mezcla de zumo de uvas y majado.
Pica las cebolletas y los otros 2 dientes de ajo. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté dorado, agrega el resto de las uvas y rehoga brevemente. Sirve el pavo en una fuente amplia, pasa la salsa a una cazuela y ponla a reducir. Salsea el pavo y acompáñalo con la guarnición de uvas. Sirve el resto de la salsa en una salsera.

Consejos:

Cuando vayáis a asar un pavo es aconsejable untarlo con aceite de oliva virgen extra. El aceite de oliva va a sellar sus tejidos, protegiéndole de la deshidratación por efecto del calor.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pavo con calabacín



Ingredientes:

500 g de pechuga de pavo
2 dientes de ajo picados
aceite
500 g de calabacines
1 vaso de vino blanco
sal
1 cucharadita de orégano
perejil
10 aceitunas negras
1/2 vaso de caldo
harina de maíz
pimienta

Elaboración:

Corta las pechugas en tiras, salpiméntalas y, en una sartén con aceite, dóralas. Cuando estén doradas sácalas. Fríe el calabacín cortado en aros. Retira y coloca las tiras de pavo encima.
Quita un poco de aceite de la sartén y añade un poco de ajo picado, orégano y el vino blanco. Deja reducir un poco y agrega el caldo, las aceitunas negras y un poco de harina de maíz diluida en agua.
Liga la salsa y échala sobre las tiras de pavo y el calabacín.

Consejos:

Plato muy saludable y recomendado hasta dos o tres veces, por semana para cualquier persona, a excepción de obesos o con insuficiencia renal.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pavo con setas



Ingredientes:

1 Kg. de pechugas de pavo.
1 /2 Kg. de patatas.
1/2 Kg. de setas.
2 cebolletas.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
4 clavos.
Unas hebras de azafrán.
Pimienta molida.
Perejil picado.
1 vaso de vino blanco.
1 yema de huevo cocido
Unas almendras.
Aceite de oliva y sal

Elaboración:

En una cazuela con aceite, rehoga el pavo troceado y salpimentado. Añade la cebolleta troceada y los ajos cortados en laminas. Condimenta con el laurel, clavo y azafrán.
Cuando la carne esté dorada, agrega las patatas peladas y troceadas. También incorpora las setas limpias y troceadas. Rehoga unos minutos, moja con el vino, cubre con agua y deja cocer hasta que todo este tierno (30 minutos a fuego lento).
Aparte, en un mortero machaca las almendras con la yema cocida, sal gorda y perejil. Vierte este majado a la cazuela para engordar la salsa, dale un hervor para que se mezclen los sabores y sirve.

Consejos:

Las especias que se añaden en esta receta le aportan un cierto gusto a la carne de pavo de por sí un tanto insípida.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pavo en escabeche



Ingredientes:

1 pechuga de pavo grande
1/2 docena de ajos tiernos enteros
1 cabeza de ajos
3 cebolletas
1 puerro
3 zanahorias
2 hojas de laurel
Unas ramitas de tomillo
Unos granos de pimienta negra
1 parte de vinagre
3 partes de aceite
Sal
Para la guarnición:
200 gr. de orejones
200 gr. de ciruelas pasas

Elaboración:

Echa en una cazuela hermosa la pechuga de pavo, los ajos tiernos, la cabeza de ajos entera, las cebolletas, el puerro, las zanahorias - todo sin picar- , el laurel, el tomillo y la pimienta negra. Cubre con una mezcla preparada con tres partes de aceite y una de vinagre. Sazona.
Cuando empiece a hervir, tapa la cazuela con papel de aluminio y déjalo cocer a fuego lento durante 1/2 hora.
Sirve las pechugas en escabeche en una bandeja con sus verduras y salsea.
Acompaña con una guarnición de orejones y ciruelas pasas previamente remojados.

Consejos:

Consejo: Este plato se puede consumir tanto en caliente como en frío y aporta un sabor muy pronunciado a la carne de pavo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Pavo escabechado con uvas



Ingredientes:

½ kg. de pechuga de pavo
3 berenjenas
400 gr. de uvas
300 gr. de judías verdes
2 cebolletas
1 puerro
1 zanahoria
6 dientes de ajo
aceite virgen extra
vinagre
sal
1 hoja de laurel
25 granos de pimienta negra
un poco de tomillo

Elaboración:

Limpia las berenjenas, colócalas sobre una placa de horno, riégalas con aceite y sazónalas. Introdúcelas en el horno a 200ºC durante 20-30 minutos. Sácalas, deja que se templen. Córtalas en láminas a lo largo y extiéndelas sobre una fuente amplia.

Pon en la olla rápida, las cebolletas enteras, la zanahoria y el puerros pelados y troceados, los ajos pelados, la hoja de laurel, los granos de pimienta, un poco de tomillo picado y la pechuga sazonada. Vierte 1 parte de vinagre y 3 de aceite. Tapa la olla y deja cocer durante 7 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Retira la pechuga y las verduras. Limpia las judías verdes, pícalas en bastones finos y agrégalas a la cazuela del escabeche. Desgrana las uvas, lávalas en un recipiente con agua, escúrrelas y añádelas también a la cazuela. Hierve todo durante un par de minutos y apaga el fuego.

Corta la pechuga en filetes y colócalos en la parte central de las fuente sobre las berenjenas. Espolvorea la superficie con las verduras y las uvas. Sazona y riega con el escabeche.

Consejos:

No tires el aceite sobrante del escabeche. Cuélalo y guárdalo en un bote herméticamente cerrado. Podrás utilizarlo en otras ocasiones para aliñar ensaladas o realzar el sabor de salsas y guisos de carne.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Blanco

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechuga de pato con verduras *al dente*



Ingredientes:

2 magrets de pato
2 zanahorias medianas
200 gr. judías verdes
2 cebolletas
unos ramilletes de brócoli
1 cucharada sopera de salsa de soja
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pica las cebolletas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite.

Pela las zanahorias y saca tiras finas con el pelador. Pica las judías en bastones e incorpóralas junto con los ramilletes de brócoli. Sazona, agrega un poco de salsa de soja y rehoga un poco más.

Salpimienta los magrets y cocínalos a la plancha, primero 5 minutos por el lado de la grasa y después 2 por el otro.

Córtalos en filetitos, sirve sobre una bandeja caliente y acompaña con las verduras *al dente*. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

El magret de pato se puede cocinar sin la grasa. Para retirarla no tendréis ningún problema ya que no está excesivamente pegada a la carne.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechuga de pavo al oporto



Ingredientes:

1 pechuga de pavo de 600 gr.
3 zanahorias grandes
4 patatas medianas
8 chalotas
400 ml. de vino oporto
200 ml. de leche evaporada
150 gr. de guisantes
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
tomillo
perejil

Elaboración:

Salpimienta la pechuga, colócala en una fuente de horno y espolvorea con el tomillo. Vierte un chorrito de aceite e introduce en el horno a 200ºC, durante 12-15 minutos.
Pela las zanahorias y las patatas y tornéalas. Cuécelas en un cazo con agua y una pizca de sal. Cuando lleven 10 minutos, escúrrelas. En una sartén con aceite, pon a pochar las chalotas. Cuando se doren, agrega las zanahorias, las patatas y los guisantes. Saltea brevemente a fuego fuerte y espolvorea con perejil picado.
En una cazuela pon el vino y la leche evaporada a reducir. Cuando empiece a hervir, agrega los guisantes y cuece durante 10 minutos. Lígalo con un poco de harina de maíz diluida en agua.
Corta la pechuga en rodajas y acompaña de las verduras salteadas. Salsea la carne y sirve el resto de la salsa en una salsera. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: Si estas vigilando tu peso, consume carne de pavo. Primero retírale la piel, que es el lugar donde se concentra la grasa y si elaboras el plato con salsa, no untes.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechuga de pavo con tostadas y tomate



Ingredientes:

1 kilo de pechuga de pavo
2 cucharadas de pimentón dulce
8 rebanadas de pan
2 tomates
1 cucharadita de albahaca picada
1 ½ l. caldo de ave
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Con la ayuda de un cuchillo abre la pechuga de pavo como si fuera un libro. Estírala y sazónala con sal y pimentón.

Colócala sobre un trapo y envuélvela bien. Ata con una cuerda, cerrando bien los extremos. Introduce en una cazuela con el caldo y cuece durante 25 minutos a fuego lento. Retira del caldo y deja enfriar. Cuando esté templado, corta en rodajas finas.

Coloca las rebanadas de pan en una placa e introduce en el horno a fuego suave para que se tuesten lentamente.
Pela los tomates y córtalos en daditos. Colócalos en un bol con la albahaca, aceite y sal. Mezcla suavemente.

Para servir, coloca en un plato las rebanadas, encima los dados de tomate, las rodajas de pavo y salsea con el caldo del tomate.

Consejos:

El pavo tiene un sabor algo insípido y no a todo el mundo le gusta. Para que quede más sabroso, podéis macerarlo toda la noche en una fuente con una copa de brandy, dos dientes de ajo partidos por la mitad y unas ramitas de perejil bien fresco. Resultará mucho más sabroso.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechuga de pavo mechada con tocino



Ingredientes:

½ pechuga de pavo
150 gr. de tocino
1 brocoli
1 cebolla
1 zanahoria
1 diente de ajo
1 tomate
1 copa de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
1 rama de tomillo

Elaboración:

Pica finamente el ajo, la cebolla y la zanahoria y pon a dorar en una cazuela con aceite. Pela el tomate, córtalo en dados e incorpóralo a la cazuela. Rehoga un poco, sazona y vierte el vino blanco y un vaso de agua. Cocina durante 10 minutos aproximadamente. Tritura la salsa con una batidora eléctrica.

Corta tiras largas de tocino y colócalas en el mechador, introdúcelo en la pechuga y mecha el pavo. Átala, salpimiéntala y dórala en una sartén con un poco de aceite.

Colócala en un recipiente apto para el horno, cúbrela con un poco de salsa, añade la ramita de tomillo e introduce en el horno a 190º C durante 20 minutos. Durante el asado, agrega más salsa para que no se seque. Retira del honro, corta la pechuga en filetes y colócalos en una fuente amplia.

Separa las inflorescencias del brócoli y ponlas a cocer durante 2-3 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas y colócalas al lado de la carne. Puedes salsear el pavo con un poco de salsa y sirve el resto en una salsera.

Consejos:

Para que la carne de pavo quede jugosa, os recomiendo mecharla con tocino, jamón o vegetales que le aportarán además de gusto, una buena cantidad de grasa y agua.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Blanco

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechuga de pavo rellena



Ingredientes:

1 pechuga de pavo grande abierta para rellenar
100 gr. de panceta ahumada en fetas
1 cebolla
1 puerro
1 tomate
2 vasos de agua
1 vaso de vino blanco
Ají triturado
Agua
Sal y aceite

-Guarnición:
200 gr. de arvejas
150 gr. de habas
150 gr. de chauchas
12 cebollitas
12 tomatitos cherry

Elaboración:

Abre la pechuga con la ayuda de un cuchillo, extiende bien, sálala y coloca las lonchas de panceta.
Enrolla, ata y colócala en una placa de horno honda. Pica la verdura y ponla por encima, añádele aceite, el vaso de vino y el agua. Métela al horno a 180 grados unos 40 minutos añadiendo en su proceso de cocción mas agua si fuese necesario.
Cuece en agua hirviendo las chauchas picadas, habas y arvejas. Escurre el agua y reserva.
Pela y tornea las zanahoria. En una sartén pequeña con aceite, pon a confitar las zanahorias y cebollitas a fuego muy suave. Cuando estén bien doradas y agrega los tomatitos y saltea.
Corta la pechuga de pavo y ponla en la fuente. Acompaña con las verduras cocidas y confitadas.
Pasa la verdura del asado por el pasatodo, lígala con fécula si fuese necesario y ponla a punto de sal. Salsea y sirve.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechugas de paloma asadas



Ingredientes:

4 palomas
3 manzanas
½ kg. de castañas
6 chalotas
2 dientes de ajo
1 vaso de vino tinto
1 copa de brandy
8 hojas de endivia
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pela las manzanas, retírales el corazón, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela con un poco de agua. Cuando estén cocidas (a los 10 minutos), remuévelas con una varilla de mano hasta que quede un puré homogéneo.

Haz un corte a las castañas y ponlas a cocer en una cazuela con un poco de agua. Cuando estén cocidas (30 minutos), pélalas y pásalas por el pasa purés.

Limpia las palomas y con una puntilla separa los muslos.
Pica las chalotas y los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Sazona y añade los muslos. Remueve, vierte el brandy y flambea. Vierte el vino tinto y un poco de agua. Deja reducir durante 25-30 minutos. Cuela la salsa, añade una cucharada de harina de maíz refinada diluída en agua, mezcla bien y mantén al fuego hasta que espese.

Salpimienta las pechugas y ásalas en el horno a 240ºC durante 10 minutos. Con una puntilla separa las pechugas del hueso. Sirve 2 pechugas por ración y salséalas. Acompaña cada ración con 2 hojas de endivia: una rellena de puré de castañas y la otra de puré de manzana.

Consejos:

La aparición de las primeras castañas en los mercados marca el inicio del otoño. En el momento de adquirirlas hay que comprobar que su piel esté brillante, entera, sana y limpia.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechugas de pato lacado



Ingredientes:

2 pechugas de pato
4 cucharadas de miel
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de ketchup
2 manzanas
12 ciruelas pasas sin hueso
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Mezcla en un bol pequeño la miel, el ketchup y la soja. Sazona las pechugas y por la parte de la grasa márcalas con un cuchillo, formando una cuadrícula. Con la ayuda de un pincel, úntalos con la mezcla. Colócalas sobre la parrilla del horno, es importante que coloques debajo una bandeja de horno para que recoja la grasa que vayan soltando. Asalos durante 10 minutos (5 por cada lado) en el horno a 180 º C.
Limpia las manzanas, retírales el corazón, pélalas, trocéalas y ponlas a cocer en un cazo con un poco de agua y sal hasta que se deshagan.
En una sartén con un poco de aceite, saltea las ciruelas pasas sin hueso.
Para servir, filetea las pechugas y acompaña con el puré de manzana y las ciruelas. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechugas de pollo agridulce



Ingredientes:

4 pechugas de pollo.
1/4 l. de caldo.
3 cuch. de pimienta.
1 cuch. de harina de maíz.
1 dl. de vinagre.
Sal

Elaboración:

Salpimentamos las pechugas limpias. Las freímos en un poco de aceite haciendo que queden bien doradas. Las reservamos. Caramelizados el azúcar, le añadimos el vinagre y luego el caldo y por ultimo un poco de pimienta rosa o verde. Para ligar la salsa, le agregamos harina de maíz disuelta en agua y dejamos que espese.
Cortamos las pechugas en filetes y las incorporamos a la salsa, dejamos reposar un minuto y servimos acompañado con pimientos morrones o una ensalada.

Consejos:

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pechugas de pollo villeroi



Ingredientes:

4 pechugas de pollo finas
Aceite y sal
Harina, huevo y pan rallado
Salsa de tomate para acompañar
Para la salsa bechamel:
100 gramos de mantequilla
90 gramos de harina
Sal

Elaboración:

Aplastar las pechugas y sazonar. Hacer la bechamel y dejarla templar. Mientras pasar las pechugas por la sartén con un poco de aceite vuelta y vuelta. Cuando se hayan enfriado pasarlas por la bechamel y colocarlas en una bandeja previamente untada con aceite. Dejar enfriar completamente las pechugas. una vez frías pasarlas por harina, huevo y pan rallado, como si de un filete se tratara y freírlas en aceite caliente. Escurrir y servir acompañándolas de salsa de tomate.

Consejos:

Se recomienda hacer la elaboración base de este plato, esto es mezcla del pollo y la bechamel la víspera.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir

Pechugas en salsa



Ingredientes:

· 200 g. de cebolla
· 250 g. de champiñones fileteados
· 2 dientes de ajo
· 1 hoja de laurel
· 70 ml de aceite
· 800 g. de pechugas de pollo troceadas
· 1 1/2 cubiletes de pasas de corinto
· 200 ml de nata líquida
· 150 ml de vino blanco
· El zumo de 1/2 limón
· 1 y 1/2 pastillas de caldo de ave o sal

· 1 poco de pimienta blanca y nuez moscada
· 1/2 cubilete de hojas de perejil
Para 6 personas

Elaboración:

1. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo, y programe 5 segundos en velocidad 3 1/2.
2. A continuación, baje con la espátula los residuos que hayan quedado en las paredes y programe 5 minutos, 100º, velocidad 1.
3. Seguidamente, ponga la mariposa en las cuchillas, añada los champiñones y el pollo y programe 5 minutos, 100º, velocidad 1.
4. Incorpore las pasas, los líquidos, la hoja de laurel y las pastillas o sal. Condimente y programe 20 minutos, 100º, velocidad 1.
5. Por último, rectifique la sazón, espolvoree con perejil picadito y sirva con guarnición al gusto.

Funciones de Thermomix empleadas: sofreír y cocinar

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Perdices con chocolate



Ingredientes:

3Perdices
500 grs. de cebollitas
100 grs. de chocolate
200 grs. de pan frito
Aceite de oliva
- laurel, oregano
- vinagre
- pimienta negra
- sal y vinagre
- patatas torneadas cocidas
- caldo

Elaboración:

Esta forma de preparar las perdices es habitual en navarra y la rioja.
Limpiamos las perdices y las rehogamos en una cazuela con un poco de aceite. A continuacion, añadimos el vinagre, el laurel, la pimienta, dejamos cocer 10 minutos a fuego lento. Agregamos las cebollitas y el oregano, cubrimos con caldo y dejamos cocer una hora a fuego lento. Transcurrido este tiempo, deshacemos el chocolate en un poco de caldo, agregamos a las perdices y dejamos cocer otros 10 minutos.
Sacamos las perdices y las colocamos sobre panes fritos. Rodeamos con las cebollitas, las patatas cocidas y acompañamos con salsa ligada. Tambien podemos acompañar con pure de castañas o de manzana.

Consejos:

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir

Picantones asados con puré de manzana



Ingredientes:

4 picantones
4 manzanas reineta
1 trozo de cáscara de limón
1 cucharada de azúcar
12 dientes de ajo
zumo de ½ limón
agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
tomillo
perejil picado

Elaboración:

Limpia los picantones por dentro y por fuera, retirándoles cualquier pluma que puedan tener. Salpimiéntalos e introduce dentro de cada uno, un par de ajos enteros y sin pelar. Colócalos sobre una placa de horno.

Pela 4 dientes de ajo, aplástalos con un cuchillo y pícalos finamente. Mézclalos con el tomillo, el zumo de limón y aceite. Riega los picantones e introdúcelos en el horno a 200ºC, durante 30-35 minutos. A media cocción, agrega un vaso de agua para que no se sequen.

Pela las manzanas y trocéalas, retira los corazones y córtalas en trozos pequeños. Pon en una cazuela, agrega la cáscara de limón, el azúcar y un poco de agua y cuece durante 15 minutos. Aplasta un poco con una cuchara de palo y sirve en una salsera.

Sirve los picantones en una fuente amplia. Vierte a una cazuela el jugo que han soltado, añade un poco de perejil picado, un poco de harina de maíz diluida en agua y dale un hervor hasta que espese. Salséalos y adorna con una rama de tomillo.

Consejos:

Antes de cocinar un pollo, y una vez eviscerado, hay que lavarlo interna y externamente con agua potable. En general, los ejemplares más jóvenes resultan muy apropiados para ser cocinados al horno, mientras que los de mayor edad precisan cocciones más prolongadas para conseguir ablandar su carne.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Picantones con orejones



Ingredientes:

4 picantones
8 ciruelas pasas
16 orejones
4 albaricoques
50 gr. de piñones
1 vaso de vino blanco
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
agua
sal
pimienta

Elaboración:

Limpia los picantones, salpimiéntalos por dentro y por fuera. Rellena cada uno con 2 ciruelas pasas (sin hueso) y 4 orejones. Colócalos en una bandeja de horno. Riégalos con un buen chorro de aceite, el vino blanco y medio vaso de agua.
Introdúcelos en el horno (previamente calentado) a 200º C, durante 25-30 minutos. Cuando estén hechos, sírvelos en una fuente amplia. Pasa la salsa a una cazuela, añade un poco de harina de maíz diluída en agua y mezcla bien hasta que espese.
Abre los albaricoques, retírales el huesos y córtalos en 4 gajos. Pon un poco de aceite en una sartén y saltea los albaricoques junto con los piñones.
Salsea los picantones y sirve el salteado al lado. Pon el resto de la salsa en una salsera.

Consejos:

Normalmente los picantones suelen venir limpios, pero no está de más darles una repasada, retirando cualquier órgano (corazón, hígado o riñones) que puedan tener y pasándolos por agua para evitar cualquier tipo de intoxicación alimentaria.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Picantones con pasas



Ingredientes:

2 picantones
200 gr. de arroz basmati
100 gr. de pasas
2 zanahorias
1 cebolla
1 diente de ajo
1 vaso de vino tinto
1 vaso de agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Limpia los picantones, salpimiéntalos y ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite.

Pica la cebolla en cuadrados y la zanahoria en medias lunas. Cuando se doren los picantones, agrega la verdura y rehoga todo. Vierte el vino y el agua, mezcla bien e incorpora las pasas. Guisa a fuego medio durante 20 minutos. Si la salsa quedara muy ligera, puedes espesarla con un poco de pan rallado.

Pela el diente de ajo, córtalo en láminas y dóralo en una cazuela con un poco de aceite. Incorpora el arroz, una pizca de sal y el agua caliente (un poco menos del doble que de arroz). Cuécelo durante 20 minutos y déjalo reposar.

Corta los picantones por la mitad. Sirve medio picantón por ración, salséalo y acompáñalo con un poco de arroz.

Consejos:

Los picantones generalmente se compran enteros sin plumas y vienen perfectamente limpios, sin intestinos, hígado ni molleja, pero nunca está de más darles un repaso.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Picantones rellenos



Ingredientes:

4 picantones
2 hígados de pollo
10 tiras finas de tocineta
125 gr. de carne picada de cerdo
125 gr. de carne picada de ternera
150 gr. de foie gras mi-cuit
3 cebolletas
2 dientes de ajo
1 puerro
½ vaso de nata
30 gr. de pasas remojada en brandy
20 gr. de piñones
20 gr. de nueces
1 cucharadita de harina de maíz refinada
1 cucharadita de salsa de soja
agua
aceite de oliva
sal
pimienta
romero
perejil

Elaboración:

Limpia y retira los higaditos del interior de los picantones. Salpimiéntalos y resérvalos.

Para la salsa, pon a dorar en una cazuela con aceite las alitas de los picantones con las hojas de romero. Agrégale una cebolla picada y un ajo fileteado. Una vez pochada la verdura, añade un hígado picado y moja con un chorrito de agua. Cocina y cuela el conjunto. Agrega a la salsa una cuharadita de salsa de soja y remueve la mezcla. Incorpora un poco de harina refinada para ligar la salsa y sigue removiendo. Pon a punto de sal y de pimienta y reserva.

Pica 2 cebolletas, un ajo y el puerro y póchalos en una sartén con aceite. Añade, los piñones, las nueces y las uvas pasas con el brandy del remojo. Saltea el conjunto. Agrega las lonchas de tocineta, el otro hígado cortados en trocitos y los picados de cerdo y de ternera. Salpimienta el conjunto y deja cocer hasta que se seque el relleno. Incorpora la nata y mezcla bien el relleno.

Pon en un bol el mi-cuit cortadito en trozos, agrega el relleno y remueve bien el conjunto. Incorpora la clara del huevo y trabaja la mezcla.

Rellena los picantones con el relleno y encamisa con las tiras de tocineta. Ponlos en un recipiente y hornéalos durante 30 minutos a 180º C. Sirve los picantones regados con la salsa y espolvoreados con perejil.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pichón en hojaldre



Ingredientes:

2 pichones
Masa de hojaldre
4 cucharadas de paté de foie
4 cucharadas de hongods pochados
4 triángulos de pasta brick (pasta muy ligera)
250 g de puré de patata
1/2 litro de salsa española
1 huevo batido
Aceite
Sal y pimienta

Elaboración:

Quitar la piel y deshuesar los pichones, dejándoles sólo el hueso de las patas. Sazonar con sal y pimienta.
Extender la masa de hojaldre y formar círculos de tamaño capaz para envolver la mitad
de los pichones.
Colocar medio pichón encima de cada círculo y distribuir encima de cada parte, 1 cucharada de col y 1 cucharada de foie. Envolver, pintar con huevo
batido y cocer en el horno a 200 grados, de 12 a 15 minutos.
Rellenar los triángulos de pasta brick con los hongos pochados y hornearlos unos minutos para que se dore la pasta y se calienten los hongos.
Salsear los platos con el puré de patata y la salsa española calientes. Poner encima del puré el canutillo de hongos y, encima de la salsa española, el cuarto de pichón.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pierna de cordero a la sal



Ingredientes:

1 pierna de cordero
2-3 kg. de sal gruesa
1 lechuga
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 vaso de brandy
un poco de agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pide a tu carnicero que te deshuese la pierna de cordero y átala bien con una cuerda de cocinar.

Pon la sal en un recipiente grande, humedécela con un poco de agua y vierte el brandy. Mezcla bien con las manos.
Cubre el fondo de la placa con una capa de sal, coloca encima la pierna y cúbrela con el resto de la sal.
Introduce en el horno a 180º C durante 90 minutos. Cuando esté hecha, córtala en rodajas.

Pica los dientes de ajo y el pimiento finamente. Coloca en el mortero y májalos muy bien hasta que quede una pasta homogénea. Liga con aceite y sirve en una salsera.

Limpia la lechuga, escúrrela y trocéala. Pica la cebolleta en juliana y añádela. Aliña con aceite y sal.

Consejos:

Cuando hagas un asado, puedes apagar el horno un poco antes de finalizar el asado y aprovechar el calor residual para terminar de hornear.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir

Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pierna de cordero asada



Ingredientes:

1 pierna de cordero
400 gr. de habas
2 cebolletas
3 patatas
½ vaso de txakolí
Agua
Harina de maiz refinada
1 rama de tomillo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Sazona la pierna de cordero, cólocala en una fuente de horno.
Pela las patatas y las cebolletas, corta las patatas en rodajas gruesas y las cebolletas por la mitad. Colócalas junto al cordero. Rocía con aceite, vierte el txakolí, espolvorea con el tomillo e introduce en el horno durante 45 –50 minutos a 190ºc. Las patatas estarán hechas en 20 minutos aproximadamente, por lo tanto retíralas y mételas nuevamente a 5 minutos del final del asado.
Retira del horno y sirve. Coloca la pierna de cordero en el centro de la bandeja, a un lado las patatas y al otro las cebolletas.
Añade un poco de agua a la placa del horno, raspa con una espátula y vierte el contenido a una cazuela. Agrega un poco de harina de maiz refinada para que ligue. Salsea el cordero.
Saltea las habas en una sartén con un poco de aceite y vierte encima.

Consejos:

Consejo: ¿Qué hacemos con las sobras? Hay varias respuestas y todas son fáciles. Ejemplos: salsa para platos de pasta, cortando la carne en trozos pequeños y engordando un poco la salsa. Si alargamos la salsa podríamos hacer un arroz. También podríamos hacer croquetas, empanadillas,...

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto Reserva

Imprimir

Pierna de cordero rellena a la naranja



Ingredientes:

2 piernas de cordero deshuesadas

1 naranja
1 vaso de caldo
½ vaso de vino blanco
1 cucharadita de harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
- *Para el relleno:*
100 gr. de ciruelas pasas
2 cucharadas de pan rallado
1 naranja
1 huevo
sal
pimienta

Elaboración:

Para hacer el relleno, quita el hueso a las ciruelas y pícalas. Ralla la peladura de la naranja, extrae su carne y córtala en gajos. Mezcla las ciruelas, la ralladura, el pan rallado y el huevo batido.

Haz un corte transversal en las dos piernas, coloca los gajos de la naranja y rellena con la farsa. Enróllalos y ata con un cordel para que mantengan la forma. Salpimienta y agrega 3 dientes de ajos enteros y con piel, el vino blanco, unas cucharadas de caldo y el zumo de ½ naranja. Pon en una placa e introduce en el horno a 180º C. durante 1 hora. Durante este tiempo vigila y moja con un poco de zumo y de caldo.

Una vez cocinado, retira el caldo de la placa y mantén la carne caliente. Pon a calentar el caldo en una cazuela, añádele la cucharadita de harina de maíz diluida en agua fría y cuece durante 2 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Retira el cordel de la carne, corta en rodajas y sírvela acompañada con la salsa.

Consejos:

Para que el relleno resulte más consistente y abundante, se le puede añadir miga de pan pasada por la batidora junto con un poco de leche. Se puede hacer con los rellenos de pescado, aves, carnes, verduras, etc.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza

Imprimir